

第1图典

优质生活 如此简单

随书附赠 五谷果蔬功效及煮粥经典搭配表

从入门到精通

# 五谷杂粮 养生粥

## 轻图典

国家高级营养师王旭峰 亲自下厨 超值奉献182道私家养生粥  
吃不腻，粥粥不同，365天做出不重样的营养美味  
家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

国家高级营养师 王旭峰 主编



王旭峰  
国家高级营养师

红薯  
Hongshu

**经典搭配**  
红薯+红枣 煮成粥中  
含有丰富维生素和糖  
分成分。  
**食用宜忌**  
甜糯、黏性食物不宜吃  
红薯，有胃病的人不宜吃  
较多，以免感觉不适。



江西科学技术出版社



**养生功效**

五谷中富含十多种氨基酸及  
维生素，营养丰富，对解  
解渴、解饿与解渴等均有  
功效，两者结合是一起喝  
粥，可以增强人体免疫力。

**贴心提示**

煮粥时最好先用大火煮一下  
粥心，再转小火。

**菌类**

香菇脆笋粥  
Xianggucuisunzhou



百合南瓜粥  
Baihe nanguazhou

**蔬菜**



**豆类**



蒲公英绿豆粥  
Pugongyingdouchou

**养生功效**

蒲公英绿豆粥具有清  
热解毒、利尿通便、  
养生保健之功效。

**温馨提示**

绿豆性寒，煮粥要  
煮得软烂些，以免伤  
人脾胃。



**干果**



红枣黑米粥  
Hongzaoheizhou



**养生功效**

黑米具有健脾养胃、补  
血、强筋骨、益肝肾、  
益气的功效。

**温馨提示**

黑米、红枣性寒，煮粥要  
煮得软烂些，以免伤  
人脾胃。

**豆类**



花生  
Huasheng



黑豆  
Heidou



**养生功效**

黑豆具有健脾、补虚、  
强筋骨、益肝肾、  
益气的功效。

**温馨提示**

黑豆性寒，煮粥要  
煮得软烂些，以免伤  
人脾胃。

更多书籍请关注：www.iebook8.com

ZTC

紫图

第1图典

优质生活 如此简单

Grains & Corns Health Congee

从入门到精通

# 五谷杂粮 养生粥

## 轻图典

国家高级营养师王旭峰 亲自下厨 超值奉献182道私家养生粥  
吃不腻，粥粥不同，365天做出不重样的营养美味  
家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

王旭峰 主编



江西科学技术出版社





## 序言

# 一碗粥里升华出的幸福

一碗粥里有一份绵远的历史。粥古时称糜，熬粥时，通常要将粮食熬得很烂，袁枚在《随园食单》将这种状态描述为“水米融洽，柔腻如一”。

区区一道粥，一直在反映着世道沧桑，历史兴衰。帝王、达官显贵多用粥来平衡膳食、滋补养生。唐代皇帝曾赐粥白居易。《金銮记》载：“诗人白居易在翰林院做官时，才华出众皇帝赐他‘防风粥’一瓿，食之口香七日。”

粥在宗教上又是一种虔诚的贡品和日常果腹之食。《东京梦华录》中记载“初八日，诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒谓之‘腊八粥’。”寺院僧众平日里也以粥为食，粥熬好后以击鼓为号。可能是这鼓声颇有韵味，宋代文豪苏轼曾留诗曰：“魂清骨冷不成眠，微晓踟蹰听粥鼓”。

一碗粥里蕴含着人间温暖。中国有施粥的传统，在古代，每遇战争、荒年，官府或者寺院，以及民间一些有善心的富人便会开设粥场，赈济灾民。到了现代，在城市中也有慈善机构在繁华地带发放爱心粥，为辛苦的上班族们或有需要的人们暖一暖肠胃。

一碗粥里能吃出健康。我国素有以粥养生、疗病的传统，仅是文字记载中的药粥秘方就有千种以上。宋代诗人陆游特意赋《食粥诗》一首赞扬粥的功效，“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。



要达到养生的效果，煮粥时选料很有讲究，不但有粳米、糯米、小米、玉米等粮食，还有杂合各种果蔬、肉料、中药，熬成后各有不同的养生保健功效。天寒地冻时节吃芋头粥、红枣粥、鸡肉粥，食后浑身暖和，精力充沛。炎天酷暑时节吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、银耳粥，有清凉滋润、补充养分的作用。年老体弱者则适宜蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等，润肠通便、补充气力。

一碗粥里能升华出幸福。幸福这件事儿并不难，传递下去就好。如果道具是一碗热气腾腾、香气四溢的养生粥，岂不两全其美？一碗粥的背后，可能是父母早早起床，精心熬煮的舐犊情深；可能是爱侣费尽心思传达的柔情蜜意，可能是生病时来自老友不变的关怀。在品尝美味养生粥的同时，互相关怀和互相支撑的情意也留在了心间。

《五谷杂粮养生粥轻图典》是一本能够传递幸福的书，书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效，并依据传统医学“药食同源”的理论，细分为“因时养生”、“脏腑养生”、“因人养生”，以及“对症食疗”等章节。全书182道粥，每一道都讲解了营养、饮食、养生保健的知识。首都保健营养美食学会副会长王旭峰担任本书的主编，他以多年的从业经验告诉大家，在这个污染严重、食品安全频频出问题的时代，怎么吃简简单单又健康养生，如何才能通过一碗粥来保养你的五脏六腑、调理身体上的小毛病。

愿本书成为你的一份扎扎实实的健康养生指南，随手翻一翻，做一做，对自己、对家人好一点。



# 目录

## CONTENTS

序言：一碗粥里升华出的幸福.....	010
阅读导航.....	024

### Chapter

## 1

## 五谷杂粮是良药

五谷杂粮的分类.....	028
明星营养素.....	029
特殊人群怎么吃.....	030
五谷杂粮的养生功效.....	031
粥的补人之处.....	032
煮粥窍门.....	033
煮粥不是简单的米水相加.....	034
找对体质喝对粥.....	035

### Chapter

## 2

## 细数五谷杂粮

### 谷类

大米 营养最丰富，冠五谷之首.....	040
小米 最适合产妇食用，协和医院的首推孕妇餐.....	041
糯米 寒冷的冬日一定要喝一碗糯米粥.....	042
糙米 预防便秘和肠癌.....	043
薏米 解暑气，祛湿效果佳.....	044
燕麦 对女性而言，胜过燕窝.....	045



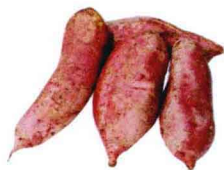
玉米	促减肥, 保护眼睛.....	046
高粱米	慢性腹泻可常吃.....	047
荞麦米	降血脂、降血糖.....	048
紫米	补血、保养佳品.....	049
黑米	养发乌发, 润肌肤.....	050
大麦	增强记忆力.....	051

## 豆类



黄豆	降糖降脂, 常吃不衰老.....	052
绿豆	清热解毒, 暑天必备.....	053
红豆	保护心脏健康.....	054
黑豆	养肾护发, 低价吃出天价营养.....	055
豌豆	抗菌消炎, 预防癌症.....	056
白扁豆	抑制肿瘤形成.....	057

## 杂粮类



黑芝麻	为脑力劳动者加油.....	058
红薯	减肥、健美和抗癌.....	059
杏仁	非常适合吸烟人群.....	060
腰果	油脂丰富、润肤美容.....	061
莲子	清心火、祛除雀斑.....	062
核桃	缓解疲劳和压力.....	063
栗子	防治动脉硬化.....	064
土豆	降低中风风险.....	065
山药	预防心血管脂肪沉积.....	066
花生	白领桌边常备, 养出好气色.....	067

## Chapter 3

# 粥粥俱到

## 家常经典粥

大米粥	最常见的早餐.....	070
紫米粥	适合病人和产妇.....	071
小米粥	睡不着, 来一碗小米粥.....	071



腊八粥 健康美味的团圆粥.....072

二米粥 营养均衡, 口感佳.....072



### 菜粥

香菇青菜粥 抵抗电脑辐射, 对皮肤好.....073

菠菜粥 常吃眼睛明亮.....074

油菜粥 瘦脸效果好.....074

### 肉粥

皮蛋瘦肉粥 好吃又滋补.....075

滑蛋牛肉粥 吃了长力气.....076

猪手粥 美女必备私房粥.....076



### 海鲜粥

鲜蚝粥 健脾、补充体力.....077

生滚鱼片粥 保护心血管.....078

虾仁西芹粥 有效降血压.....079

### 水果粥

蛋黄香蕉粥 口感细腻, 婴儿也可以吃.....080

薏米百合雪梨粥 最好的美白食补粥.....081

车前叶西瓜粥 甜蜜又解暑.....081

## Chapter

# 4

## 四季养生美味粥

### 春季·温补养生

鸭血鲫鱼粥 养肝、防感冒.....084

猪肝胡萝卜粥 护肝、清除体内垃圾.....085

鸡肝粥 防治眼睛干涩.....085

扁豆小米粥 增进食欲, 提高免疫力.....086

姜汁鲜藕粥 喝一碗暖暖的, 治感冒.....086

春笋粥 春天吃, 养胃心情好.....087

甜奶黑芝麻粥 保持皮肤水嫩.....087





红枣花生粥 快速补充体力..... 088

## 夏季·祛湿、防中暑

丝瓜粥 缓解夏季燥热烦闷的心情..... 089  
 荷叶莲藕大米粥 缓解颜面浮肿..... 090  
 绿豆莲子粥 味苦，去心火..... 090  
 薄荷粥 清新怡神..... 091



## 秋季·润肺、防燥

栗子粥 可治腰腿无力..... 092  
 杏仁川贝百合粥 清肺热..... 093  
 百合南瓜粥 缓解咽干咳嗽..... 093  
 首乌粥 让你越吃越年轻..... 094  
 胡萝卜粥 保护呼吸道..... 094  
 乌鸡糯米粥 提高生理机能..... 095



## 冬季·补肾、暖胃、祛寒

鲫鱼糯米粥 冬天吃了肠胃暖，有力气..... 096  
 大米麦仁粥 补虚、保养肠胃..... 097  
 羊骨滋补粥 暖胃防寒..... 097  
 紫米杂粮粥 温暖五脏，御寒..... 098  
 黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃..... 098  
 枸杞核桃黑米粥 安神补脑、滋阴补肾..... 099  
 白果腐竹粥 可缓解哮喘..... 099

## Chapter

# 5

## 滋补身体健康粥

### 养心饮食宜忌

龙眼肉粥 缓解心悸..... 102  
 酸枣仁粥 抵抗惊厥..... 103  
 莲子猪心粥 补血养心..... 103  
 糯米小麦粥 缓解心烦、莫名悲伤..... 104  
 芹菜鸡丝粥 安神养心..... 104



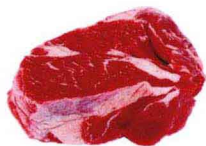


## 润肺

- 蔗浆粥 缓解肺热干咳..... 105
- 杏仁红豆粥 应对秋季咳嗽..... 106
- 莲子百合粥 清咽喉, 润肺..... 106
- 川贝雪梨粥 来一碗轻松止咳..... 107
- 银耳菊花粥 适合慢性支气管炎患者..... 107

## 健脾胃

- 猴头菇粥 防止胃病恶化及癌的增生..... 108
- 鹅胸肉小米粥 用于消瘦乏力、逆膈..... 109
- 腰花小米粥 促进消化, 加班来一碗..... 109
- 高粱羊肉粥 健胃, 温暖补身..... 110
- 大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良..... 110



## 补肾

- 黑豆桂圆粥 腰部强健有力..... 111
- 猪腰大米粥 健肾补腰..... 112
- 大枣黑米粥 增加肾部供血..... 112
- 黑豆紫米粥 精力旺盛, 脸上有光泽..... 113

## 护肝

- 金枪鱼粥 降低肝脏发病率..... 114
- 银耳猪肝粥 眼睛明亮炯炯有神..... 115
- 芹菜粥 预防脂肪肝..... 115
- 菠菜花生粥 舒肝养血..... 116
- 杂米香菇粥 抗病毒, 保护肝脏..... 117
- 黄豆粥 阻止肝细胞脂肪变性..... 117



## 祛湿

- 人参茯苓小米粥 适合爱出虚汗的人..... 118
- 山药红豆小米粥 清热、祛湿..... 119
- 红豆薏米粥 清新眼神..... 119
- 冬瓜薏米粥 缓解水肿, 瘦身效果好..... 120



## 清热去火

- 大麦糯米粥 嗓子清爽，不咳嗽..... 121
- 山药薏米芡实粥 清除体内湿热..... 122
- 火腿白菜粥 加速体内垃圾代谢，减少痘痘..... 122

## 益气养血

- 山药排骨粥 益气补血、补充体力..... 123
- 阿胶粥 治疗面色萎黄..... 124
- 桂圆红枣粥 改改善血液循环，预防贫血..... 124
- 榨菜肉丝粥 增强食欲，补充体力..... 125

## 润肠排毒

- 海带冬瓜粥 协助皮肤排毒..... 126
- 山药糙米粥 促进脂肪消解..... 127
- 燕麦粥 通便排毒，防治便秘..... 127
- 燕麦南瓜大米粥 素和重金属物质..... 128



## 美容抗衰

- 木瓜红糖粥 美白、保湿皮肤..... 129
- 芝麻桃仁粥 抗氧化、美容美颜..... 130
- 樱桃银耳粥 润肤、祛斑..... 130
- 花生猪蹄粥 增加皮肤弹性..... 131
- 小米红枣粥 减轻色斑、色素沉积..... 131
- 薏米牛奶粥 美白肌肤、消除细纹..... 132
- 玉米粥 恢复青春、延缓衰老..... 132

## 消脂减肥

- 红豆粥 润肠通便、调节血糖、解毒抗癌..... 133
- 苹果麦片粥 润肠排毒、减肥去脂..... 134
- 鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积..... 134
- 黄瓜糙米粥 抑制糖类物质转化为脂肪..... 135
- 薏米燕麦红豆粥 利水减肥..... 135
- 红薯玉米粥 增加饱腹感，减少进食量..... 136



## 抗辐射

- 红枣绿豆大米粥 缓解辐射造成的眼部疲劳..... 137



海带豆香粥 缓解辐射不适..... 138

## 提高免疫力

山药枸杞粥 暖胃、强身健体..... 139

韭菜粥 补肾助阳、增强体力..... 140

香菇脆笋粥 补充营养，少生病..... 140

五色豆粥 提高机体抵抗疾病的能力..... 141

牛肉粥 保护肌体和内脏..... 141

## Chapter 6

# 呵护全家滋补粥

## 孕妈妈

猪肚粥 减缓早孕反应症状..... 144

大米海参粥 促进胎儿大脑和甲状腺发育..... 145

山药枸杞粥 预防孕期便秘..... 145

桂花栗子粥 促进胎宝宝大脑发育..... 146

西蓝花粥 增强免疫力，促进肝脏解毒..... 146

小米鸡蛋粥 增强机体的代谢功能..... 147

## 新妈妈

羊肉萝卜粥 缓解腹冷痛..... 148

花生大米粥 有很好的补血功效..... 149

木瓜排骨粥 促进乳汁分泌、助消化、美肤..... 149

小米红豆粥 产后补养身体..... 150

## 儿童

肉松粥 营养美味，让孩子食欲大开..... 151

胡萝卜青菜粥 增强孩子的免疫力..... 152

黑芝麻大米粥 健脑益智..... 152

南瓜紫米粥 促进孩子的牙齿发育..... 153

## 青少年

猪肝绿豆粥 保护视力..... 154

乌鸡银耳粥 提高注意力..... 155





桑葚百合粥 促进消化, 增强食欲..... 155

枸杞核桃黑米粥 缓解青少年假性近视..... 156

## 中年男女

猪肉冬笋粥 补充体力..... 157

合欢花粥 缓解中年人失眠症状..... 158

双莲粥 滋补元气..... 158

## 老年人

白扁豆粥 益气健脾、滋阴醒神..... 159

南瓜粥 健胃养胃、提高人体抵抗力..... 160

燕麦肉末粥 防治糖尿病和便秘..... 160

核桃紫米粥 减少老年斑..... 161

玉米绿豆粥 抗癌、抗老化..... 161

## Chapter

# 7

## 对症食疗营养粥

### 高血压

胡萝卜小鱼粥 有效降压..... 164

荸荠绿豆粥 防治血压升高..... 165

百合杏仁粥 疏通血管..... 165

葛根粉粥 收扩血管, 双向调节血压..... 166

燕麦牛丸粥 预防高血压..... 166

### 糖尿病

乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞..... 167

苦瓜粥 改善糖代谢..... 168

燕麦南瓜粥 防治糖尿病..... 168

豆浆燕麦粥 降低血液中血糖含量..... 169







## 血脂异常

- 猪肉海带粥 血脂平衡, 神清气爽..... 170
- 海带西红柿粥 降血脂、减肥..... 171
- 山楂麦芽粥 清除血管中多余杂质..... 171
- 红枣菊花粥 睡眠好, 大脑清爽..... 172
- 荠菜粥 血脂平衡, 身材苗条..... 173
- 荞麦粥 防治高血脂, 老年人可常吃..... 173

## 感冒



- 桑叶枇杷粥 抵抗感冒引发的炎症..... 174
- 白萝卜茶叶粥 清热化痰、理气开胃..... 175
- 葱白大米粥 防治风寒感冒..... 175
- 生姜羊肉粥 用于风寒、发热..... 176
- 牛蒡粥 治疗风热感冒..... 176
- 百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽..... 177
- 生姜苏叶薏米粥 祛痰、祛寒、补气..... 177

## 便秘



- 白术粥 缓解体内燥热..... 178
- 红薯粥 使大便由燥结变软..... 179
- 芋头香菇瘦肉粥 润燥通便..... 179
- 燕麦圆白菜粥 预防便秘..... 180
- 什锦糙米粥 排出体内过剩养分..... 180

## 腹泻

- 苋菜玉米粥 促进粪便成形..... 181
- 金银花玫瑰粥 缓解腹泻产生的疼痛..... 182
- 番茄排骨粥 补充维生素..... 182
- 花生仁小米粥 保养受损肠道..... 183
- 蒜香小米粥 止腹泻..... 183



## 慢性胃炎

- 银耳南瓜粥 适合轻微胃溃疡患者..... 184
- 蜂蜜土豆粥 保护胃健康..... 185
- 山药糯米枸杞粥 保护胃肠黏膜..... 185
- 牛奶小米粥 和胃养胃..... 186
- 红莲子大麦粥 去油腻, 保护胃部..... 186

## 痛经

- 苹果红酒粥 治疗痛经最给力..... 187
- 枸杞艾草粥 温经脉, 缓解疼痛..... 188
- 姜枣粥 适用于寒湿凝滞型痛经..... 188
- 益母草大米粥 抑制子宫收缩, 缓解痛经..... 189
- 黑豆蛋酒粥 温经止痛..... 189



## 失眠

- 小米绿豆粥 除烦助眠..... 190
- 桂圆莲子小米粥 补养心脾、健脑安眠..... 191
- 龙眼猪脑小米粥 促进睡眠..... 191

## 上火

- 蒲公英绿豆粥 防治口腔溃疡..... 192
- 绿豆菜心粥 去火..... 193
- 金银花山楂小米粥 消食健胃、清火..... 193

## 脂肪肝

- 冬虫夏草粥 补肝、增强抵抗力..... 194
- 菠菜枸杞粥 减少肝部脂肪堆积..... 195
- 银耳玉米粥 降低胆固醇、防治脂肪肝..... 195



## 缺铁性贫血

- 羊乳红枣粥 调理气色, 补血又养颜..... 196
- 花生牛筋粥 养血补肝、益气健脾..... 197
- 猪血鲫鱼大米粥 改善肤色..... 197

Chapter  
8

## 好吃简单的佐粥小食



## 炆拌菜

辣白菜.....	200
皮蛋豆腐.....	200
拌拉皮.....	201
炆海带丝.....	201
炆土豆丝.....	201

## 热菜

酱香茄子.....	202
清炒藕片.....	202
剁椒鸡蛋.....	203
蒸鲫鱼.....	203
蒜蓉西兰花.....	203



## 卤菜

卤藕片.....	204
卤耳丝.....	204
卤鸡腿.....	205
卤蛋.....	205
卤牛肉.....	205



## 点心

绿豆饼.....	206
脆蛋散.....	206
肉松蛋卷.....	206
南瓜饼.....	207
黑米小馒头.....	207

索引.....	208
---------	-----



# 五谷果蔬功效及煮粥经典搭配表

家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

## 谷类

### 大米

大米味甘性平，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、调和五脏、通血脉的功效。



+



**大米+栗子：**两者均有健脾养胃、壮筋骨之效，结合时养胃补肾效果极佳。



+



**大米+菠菜：**大米益气健脾通血脉，菠菜滋阴补血，二者搭配润燥养血功效明显。



+



**大米+山药：**大米可平和五脏，山药健脾补肾，二者搭配健脾养胃、助消化。

### 糯米

糯米为温补强壮食品，具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。



+



**糯米+红枣：**健脾益气，适用于体虚气弱、心悸失眠者。



+



**糯米+莲子：**益气养胃、补脾养肺，强健骨骼和牙齿。



+



**糯米+山药：**可强健脾胃。

### 小米

小米因富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>12</sub>等，具有防治消化不良及口角生疮的功效。



+



**小米+红糖：**红糖益气补血，小米健脾胃、补虚损，两者搭配可补益气血。



+



**小米+黄豆：**所含的氨基酸种类不同，互相搭配可提高蛋白质的吸收利用率。

### 薏米

薏米性甘淡、微寒。有清利湿热、除风湿、利小便、健脾胃、强筋骨等功效。



+



**薏米+核桃：**可促进脓痰排出。



+



**薏米+冬瓜：**有利水祛湿的功效。

### 荞麦

荞麦性甘平，有下气利响、清热解毒、清理肠道沉积废物等功效。



+



**荞麦+牛奶：**牛奶可补充荞麦蛋白质中缺少的精氨酸和络氨酸。



免费注册聚来宝=网购省钱+推广赚钱, 零投资零风险, 可月赚万元。省钱赚钱两不误!

同样是网购, 花一样的钱, 聚来宝却给你返利!

聚来宝很简单, 总结起来就三句话:

第一句: 免费注册, 完善资料, 从头到尾, 不需要你一分钱(注册就送5.5元);

第二句: 自己去淘宝天猫, 京东, 美团, 聚美优品等1000多家商城网购或刷单, 聚来宝给你返现;

第三句: 你返现后分享给别人去用你的聚来宝连接注册, 他们网购省钱。聚来宝给你所有7代好友购物返利的18%提成。

请点击

免费注册通道

我们在干一件比支付宝更加傻B的事儿, 有效注册就送毛爷爷



聚来宝荣获《2014年重质守信 3.15满意单位》  
咨询QQ: 1874243008 验证信息: 聚来宝

聚来宝本身什么都不卖, 做的是通道, 说白了就是相当于一个中介一样  
而这个中介是帮助消费者省钱, 帮助更多的人创业的

<b>淘</b> 返利 最高返利50%	<b>JD. 京东</b> COM 最高返利50%	<b>Ctrip 携程</b> 最高返利 2%	<b>百度糯米</b> nuomi.com 最高返利 4.5%	<b>拍拍</b> 最高返利 40%	<b>彩票大赢家</b> www.cfpj.com 最高返利 6%	<b>微店热卖</b> 最高返利 50%	<b>聚美优品</b> JUMEI.COM 最高返利 10.5%
<b>旅行</b> 最高返利50%	<b>美团</b> 最高返利50%	<b>1号店</b> 最高返利 3.5%	<b>唯品会</b> vip.com 最高返利 4.2%	<b>当当</b> dangdang.com 最高返利 6.5%	<b>国美在线</b> www.gome.com.cn 最高返利 1%	<b>乐蜂网</b> www.lefeng.com 最高返利 30%	<b>Suning.com 苏宁易购</b> 最高返利 35%

朋友, 如果你有创业的梦想, 那么一次选择或者一次机遇都可能给你带来一生的财富。  
如果你不想因为错过这个赚钱的机会而后悔, 那么就请你加入我们的团队

聚来宝奖励制度:

更多资讯关注: www.iebook8.com

1. 自己免费注册奖450积分宝(4.5元)
2. 完善个人信息资料奖100积分宝(1元)
3. 终身奖七代以内所有会员购物返利的18%(这个是最大的亮点)  
(注册一个会员就等于你开了一条生产线)
4. 聚来宝最大的魅力就是: 永远享受所有7代以内会员购物返利的18%! 这个7代以内的会员是可以无限扩展的! 你推荐A注册, A是你的第一代会员, A推荐B注册, B是你的第二代会员。。。一直到第七代G, 都是你的好友圈。A可以推荐无数个B, B也可以推荐无数个C。。。他们都是你的好友圈。好友圈中任何人购物, 聚来宝都会给你会员购物返利的18%提成

做聚来宝最大的好处是: 不用投资! 一次宣传永远受益! 后期能赚到源源不断的不在职的收入



扫码即可注册省钱/赚钱

更多具体细节操作 请点击此处进入网页进行了解咨询





## 高粱

高粱味甘、性温、涩，入脾、胃经，具有和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效，主治脾虚湿困、消化不良及湿热下痢、小便不利等症。



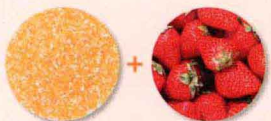
**高粱+莲子：**健脾温胃、涩肠止泻。



**高粱+红豆：**缓解小儿肠胃虚弱、消化不良、少食腹泻或大便稀溏等症。

## 玉米

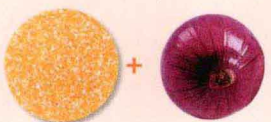
玉米味甘、性平，无毒，有延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功效。



**玉米+草莓：**玉米中含蛋白质，与富含维生素C的草莓同食，可防黑斑和雀斑。



**玉米+松子：**辅助治疗脾肺气虚、干咳少痰、皮肤干燥等。



**玉米+洋葱：**生津止渴、降血压、降血脂、抗衰老。

## 紫米

紫米含有丰富的营养，有很好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。



**紫米+薏米：**美容养颜，特别适合女性食用。



**紫米+大枣：**调经和络、养颜润色。

## 糙米

糙米味甘、性温，有健脾养胃、补中益气、促进消化吸收等功效。明代李时珍在《本草纲目》中称糙米具有“和五脏、好颜色”的妙用。



**糙米+枸杞子：**可以补肾养阴、益血明目。



**糙米+芹菜：**可以健脾补虚、明目、止血、利尿。



**糙米+辣椒：**补充维生素C，提高食欲。



**糙米+红薯：**可以帮助减肥。

## 燕麦

燕麦性平、味甘，归肝、脾、胃经，具有益肝和胃之功效。燕麦能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，还可减轻饥饿感。



**燕麦+牛奶：**有利于蛋白质、膳食纤维、维生素及多种微量元素元素的吸收。



**燕麦+山药：**益寿延年，是糖尿病、高血压、高血脂患者的食疗佳肴。



**燕麦+南瓜：**益肝和胃、润肠通便、降血压、降血脂。



**燕麦+小米：**有利于减肥，适合心脏病、高血压和糖尿病患者。



## 黑米

黑米性平、味甘，有显著的药用价值，古农医书记载黑米有滋阴补肾功效。



**黑米+红豆：**消水利肿、健身暖胃、明目活血。



**黑米+莲子：**滋阴养心、补肾健脾，适合老人、孕妇及体弱者食用。

## 大麦

大麦味咸、甘，性温，寒。消暑热，对脾胃有益，常吃可使人长得又白又胖，肌肤滑腻。



**大麦+糯米：**健脾益气、和胃宽肠、润肺生津。



**大麦+南瓜：**香甜软糯、营养丰富。

# 豆类

## 黄豆

黄豆含不饱和脂肪酸，对防治动脉硬化、高血压、冠心病等很有好处。



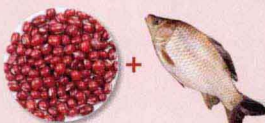
**黄豆+小米：**黄豆和小米一起煮粥可以防治高血脂症。



**黄豆+猪肉：**黄豆富含丰富的钙，和猪肉一起煮粥可以预防骨质疏松。

## 红豆

红豆有生津液、利小便、消肿、除肿、止吐的功效，是高营养的杂粮。



**红豆+鲤鱼：**鲤鱼与红豆同煮，治疗肾炎水肿效果很好。



**红豆+鸡肉：**通乳汁，产妇和乳母多吃有催乳功效。

## 绿豆

绿豆性味甘凉，有清热解毒之功效。夏天高温，常用绿豆煮汤来解暑。



**绿豆+大米：**清热解毒，增强食欲。



**绿豆+木耳：**清热补血、润肺生津、益气除烦。



**绿豆+燕麦：**清热消肿、润肠通便，有效控制血糖含量。

## 白扁豆

白扁豆既是滋补佳品，能补脾暖胃、化湿消暑、补虚止泻，又可做夏暑清凉饮料。



**白扁豆+红枣：**滋补养生佳品。



**白扁豆+大米：**健脾之力更强，对脾胃素虚、食少便溏、夏季泻利或烦渴颇有效果。

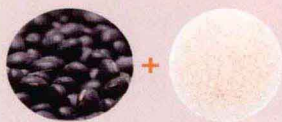


**白扁豆+小米：**具有滋阴、补血、调理失眠等功效。

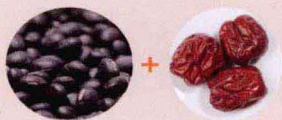


## 黑豆

黑豆具有高蛋白、低热量的特性。其蛋白质含量相当于猪肉的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍，因此又被誉为“植物蛋白肉”。



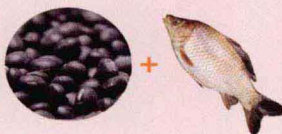
**黑豆+大米：**所含氨基酸互补，营养更全面。



**黑豆+红枣：**黑豆补肾补血，红枣补中益气，两者搭配，补肾补血功效更强。



**黑豆+红糖：**滋补肝肾、活血行经、美容护发。



**黑豆+鲤鱼：**滋阴补肾、祛湿利水、消肿下气、补血催乳。

## 豌豆

豌豆味甘、性平、无毒，主治脾胃之病。清煮吃，治消渴，缓解呕吐，止下泄。可调颜养身、益中平气、催乳汁。



**豌豆+玉米：**起到蛋白质互补作用。



**豌豆+大米：**补元气、止泄泻。脾虚慢性肠炎患者食用尤佳。



**豌豆+鸡蛋：**营养丰富，热量低，适合减肥。



**豌豆+鸡肉：**含有丰富的维生素C以及膳食纤维。促进排毒、防止便秘。

# 杂粮

## 山药

山药味甘、性平，归脾、肺、肾经。山药具有健脾益气的作用，经常食用可提高机体的免疫力，增强巨噬细胞的吞噬作用。



**山药+蜂蜜：**健脾补肾，抗衰、益寿。



**山药+杏仁：**补肺益肾。



**山药+核桃：**补中益气、强筋壮骨、健脑。

## 核桃

核桃味甘、性。有润肌、补脑、黑须发等功效。被誉为“万岁子”、“长寿果”。



**核桃+栗子：**能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。



**核桃+芝麻：**能补心健脑，还能治盗汗。



**核桃+山楂：**能改善心脏功能。



## 红薯

红薯有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴的功效，使人长寿少疾。



**红薯+牛奶：**有丰富的蛋白质，营养丰富，补充体力。



**红薯+糯米：**对心脏有益，可以控制血糖，热量低，有助于减肥。



**红薯+小米：**红薯可补脾益胃，通利大便，小米具有防治消化不良的功效。

## 黑芝麻

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益精血、润肠、乌发养颜等功效。



**黑芝麻+红薯：**二者一起食用可以促进肠胃蠕动，排出宿便，加速身体排毒。



**黑芝麻+核桃：**两者搭配食用可令皮肤细腻光滑、头发乌黑亮泽。



**黑芝麻+山药：**有益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容等功效。

## 杏仁

杏仁有润肺、清积食、散滞的功效。同时，由于杏仁含有丰富的胡萝卜素，具有预防肿瘤的作用。



**杏仁+牛奶：**可美容润肤。



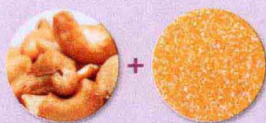
**杏仁+大米：**适用于内伤引发的咳嗽、久咳不止、痰白等症状。

## 腰果

腰果性味甘平，有降压、益颜、延年益寿、利尿降温之功效。维生素摄入不足的人平时最好多吃点腰果。



**腰果+花生：**腰果与花生搭配能够补充体力、消除疲劳。



**腰果+玉米：**腰果含有大量的油脂，与清爽的玉米搭配可以抗衰老、明目。

## 莲子

莲子味甘，气温、性涩，有养心、安神、明目的功效。



**莲子+百合：**莲子与具有安神功效的百合搭配，可以缓解失眠的症状。



**莲子+桂圆：**两者搭配能够很好地补气养身。

## 栗子

栗子能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。



**栗子+核桃：**常吃不但可以开胃，还可以通润血脉，让皮肤细腻光滑。

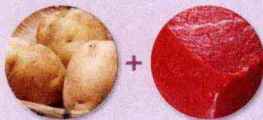


**栗子+红枣：**治疗老年人气虚咳嗽。

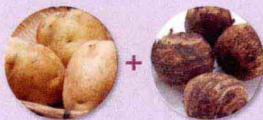


## 土豆

土豆性平味甘，无毒，能健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。



**土豆+牛肉：**牛肉营养价值高，能强健脾胃，放些土豆可以保护胃。



**土豆+芋头：**补中益气，缓解便秘。

## 花生

花生性平，味甘，入脾、肺经，和胃、化痰、调气，对多种营养不良病症有食疗作用。



**花生+蜂蜜：**可增强润肺止咳之效。



**花生+红枣：**能补脾益血、止血。

## 果蔬

### 芹菜

芹菜性味甘、凉，入肝、胃、肺经，有清热平肝、祛风利湿、润肺止咳等功效。



**芹菜+大米：**具有清热平肝，固肾利尿之功效，适用于高血压、糖尿病患者。



**芹菜+小米：**含有丰富的铁、锌等微量元素，多吃有利于肠道健康。

### 冬瓜

冬瓜膳食纤维含量很高，对防治高血压、动脉粥样硬化、减肥有良好的效果。



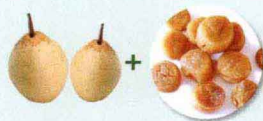
**冬瓜+芹菜：**具有补虚消肿、减肥健体的功效，适用于女性妊娠水肿，形体肥胖者。



**冬瓜+银耳：**有清热生津、利尿消肿之功效，适宜高血压、心脏病、肾炎水肿等患者服食。

### 雪梨

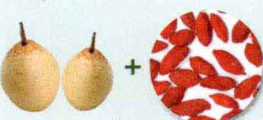
雪梨能祛痰止咳，对咽喉有养护作用；含有丰富的B族维生素，有保护心脏等功效。



**雪梨+川贝：**有润肺止咳、化痰平喘的功效，最适合秋天食用。



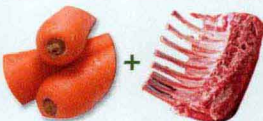
**雪梨+银耳：**适宜患有支气管炎、肺结核的病人在夏季犯病咳嗽时服用。



**雪梨+枸杞：**这两种食材都有滋阴方面的功效，适合夏季或秋季燥热伤津时食用。

### 胡萝卜

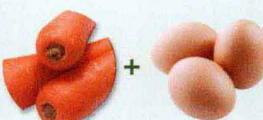
胡萝卜含丰富的胡萝卜素，可以补中气、健胃消食、增强视力。



**胡萝卜+羊肉：**可补虚弱、益气血，长期食用预防手脚冰冷、帮助消化、止咳。



**胡萝卜+香菇：**对于眼部滋养有很大的帮助，能有效减少黑眼圈的形成。



**胡萝卜+鸡蛋：**胡萝卜和鸡蛋一同煮粥，使胡萝卜中的胡萝卜素容易吸收。

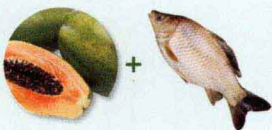


## 木瓜

木瓜性温、味酸,入肝、脾经,可以清热、祛风、消食,对胃痛、消化不良、肺热干咳、乳汁不通等症状有很好的疗效。



**木瓜+牛奶:**二者一起煮粥,有消除疲劳、润肤养颜的功效。



**木瓜+鱼肉:**二者一起煮粥,可以补气、养血,适合女性食用。

## 白菜

白菜微寒、味甘、性平,归肠、胃经。含有丰富的粗纤维,有润肠、促进排毒、帮助消化的功效。对预防肠癌有良好作用。



**白菜+豆腐:**豆腐含有丰富的蛋白质(蛋白质食品)和脂肪,与白菜相得益彰。



**白菜+猪肉:**二者搭配使肉类消化后的废弃物,在白菜高纤维的帮助下顺利排出体外。



**白菜+土豆:**二者搭配有和胃、健脾、益气的功效,还很适合减肥。

## 笋

竹笋味甘、性微寒,归胃、肺经,具有滋阴凉血、清热化痰、解渴除烦、清热益气等功效。



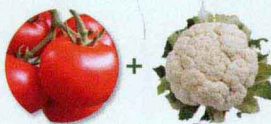
**竹笋+虾仁:**二者搭配食用,有补肝益肾、降低血压的功效。



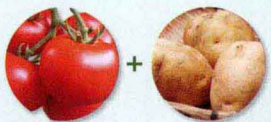
**竹笋+木耳:**竹笋搭配木耳食用,具有瘦身和降脂降血糖的功效。

## 番茄

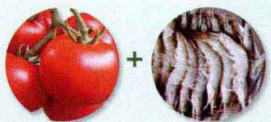
番茄味甘、酸,性凉,微寒,归肝、胃、肺经。具有生津止渴、健胃消食、清热解毒等功效。



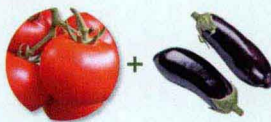
**番茄+菜花:**两者都富含维生素和其他多种营养物质,有清除血液垃圾的功能。



**番茄+土豆:**对高血压、冠心病、中风和动脉硬化等疾病有食疗的功效。



**番茄+虾仁:**虾仁的蛋白质含量高,和番茄一起吃,味道可口,还能健脾开胃。



**番茄+茄子:**清热、和血、消肿,常吃可降低血液中胆固醇含量。

## 南瓜

南瓜肉厚味甜,含各种矿物质和维生素,不含脂肪,热量低,适合高血压、冠心病和糖尿病患者食用。



**南瓜+红枣:**有补中益气、收敛肺气的功效,一起煮粥可以预防和治疗糖尿病。



**南瓜+红豆:**有健美、润肤作用,还对胃痛、咽喉痛等症状有一定疗效。



**南瓜+猪肉:**有保护胃粘膜、帮助消化、防治糖尿病、降低血糖等功效。



**南瓜+绿豆:**二者一起食用,可以补充营养、增强体力,还可以起到排毒的作用。



## 荠菜

富含氨基酸，具有利水、止血、明目的功效，常用于水肿、产后出血、目赤肿痛等症。



**荠菜 + 豆腐：**一起食用有清热降压之功效。



**荠菜 + 鸡蛋：**一起食用可以有效缓解眩晕头痛。

## 香蕉

香蕉味甘、性寒，常吃香蕉可以清肠胃、治便秘，还可防治高血压。



**香蕉 + 黄豆：**香蕉与大豆搭配食用，轻松减肥不反弹。



**香蕉 + 燕麦：**二者搭配在一起食用，可以有效缓解失眠症状。

## 韭菜

韭菜含有丰富的纤维素，可以促进肠道蠕动、预防大肠癌，减少对胆固醇的吸收，预防动脉硬化、冠心病等疾病。



**韭菜 + 鸡蛋：**具有温中养血，温暖腰膝的功效。



**韭菜 + 豆腐：**二者一起食用，具有促进食欲和降低血脂的作用。

## 桂圆

桂圆含有多种营养物质，有补血安神、健脑益智、补养心脾的功效。对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效。



**桂圆 + 木耳：**二者搭配食用，有促白发转乌的作用，可缓解头发早白。



**桂圆 + 山药：**最适宜需要养阴补血、养颜纤体的女性。

## 菠菜

菠菜性凉、味甘，活血脉、止烦渴、助消化。富含多种维生素、蛋白质和矿物质。对胃和胰腺的分泌功能有良好的促进作用，有助于消化。



**菠菜 + 大米：**菠菜和大米一起煮粥，对缺铁性贫血有改善作用。



**菠菜 + 猪肝：**对增强体力、预防贫血、润肝明目有着较好的食疗效果。



**菠菜 + 豆腐：**两者搭配是补钙健骨的绝配。菠菜用水焯一下可去草酸。

## 苹果

苹果酸甜可口，营养丰富，不仅可以调节肠胃功能、降低胆固醇、降血压、防癌、减肥，还可以增强记忆力。



**苹果 + 大米：**大米粥中加点苹果一起煮，有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃等功效。



**苹果 + 大枣：**二者搭配在一起吃，口感香甜，有补虚益气、健脾和胃等功效。



**苹果 + 燕麦：**苹果燕麦一起煮粥，有利于消化，可以改善便秘。



第1图典

优质生活 如此简单

Grains & Corns Health Congee

从入门到精通

# 五谷杂粮 养生粥

## 轻图典

国家高级营养师王旭峰 亲自下厨 超值奉献182道私家养生粥  
吃不腻，粥粥不同，365天做出不重样的营养美味  
家有热粥，就有了爱的关怀、亲情温暖

王旭峰 主编



江西科学技术出版社



## 序言

# 一碗粥里升华出的幸福

一碗粥里有一份绵远的历史。粥古时称糜，熬粥时，通常要将粮食熬得很烂，袁枚在《随园食单》将这种状态描述为“水米融洽，柔腻如一”。

区区一道粥，一直在反映着世道沧桑，历史兴衰。帝王、达官显贵多用粥来平衡膳食、滋补养生。唐代皇帝曾赐粥白居易。《金銮记》载：“诗人白居易在翰林院做官时，才华出众皇帝赐他‘防风粥’一瓯，食之口香七日。”

粥在宗教上又是一种虔诚的贡品和日常果腹之食。《东京梦华录》中记载“初八日，诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒谓之‘腊八粥’。”寺院僧众平日里也以粥为食，粥熬好后以击鼓为号。可能是这鼓声颇有韵味，宋代文豪苏轼曾留诗曰：“魂清骨冷不成眠，微晓跼踖听粥鼓”。

一碗粥里蕴含着人间温暖。中国有施粥的传统，在古代，每遇战争、荒年，官府或者寺院，以及民间一些有善心的富人便会开设粥场，赈济灾民。到了现代，在城市中也有慈善机构在繁华地带发放爱心粥，为辛苦的上班族们或有需要的人们暖一暖肠胃。

一碗粥里能吃出健康。我国素有以粥养生、疗病的传统，仅是文字记载中的药粥秘方就有千种以上。宋代诗人陆游特意赋《食粥诗》一首赞扬粥的功效，“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。





要达到养生的效果，煮粥时选料很有讲究，不但有粳米、糯米、小米、玉米等粮食，还有杂合各种果蔬、肉料、中药，熬成后各有不同的养生保健功效。天寒地冻时节吃芋头粥、红枣粥、鸡肉粥，食后浑身暖和，精力充沛。炎天酷暑时节吃绿豆粥、莲子粥、山楂粥、银耳粥，有清凉滋润、补充养分的作用。年老体弱者则适宜蜂蜜粥、百合粥、枸杞粥等，润肠通便、补充气力。

**一碗粥里能升华出幸福。**幸福这件事儿并不难，传递下去就好。如果道具是一碗热气腾腾、香气四溢的养生粥，岂不两全其美？一碗粥的背后，可能是父母早早起床，精心熬煮的舐犊情深；可能是爱侣费尽心思传达的柔情蜜意，可能是生病时来自老友不变的关怀。在品尝美味养生粥的同时，互相关怀和互相支撑的情意也留在了心间。

《五谷杂粮养生粥轻图典》是一本能够传递幸福的书，书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效，并依据传统医学“药食同源”的理论，细分为“因时养生”、“脏腑养生”、“因人养生”，以及“对症食疗”等章节。全书182道粥，每一道都讲解了营养、饮食、养生保健的知识。首都保健营养美食学会副会长王旭峰担任本书的主编，他以多年的从业经验告诉大家，在这个污染严重、食品安全频频出问题的时代，怎么吃简简单单又健康养生，如何才能通过一碗粥来保养你的五脏六腑、调理身体上的小毛病。

愿本书成为你的一份扎扎实实的健康养生指南，随手翻一翻，做一做，对自己、对家人好一点。







# 目录

## CONTENTS

序言：一碗粥里升华出的幸福.....	010
阅读导航.....	024

### Chapter

## 1

## 五谷杂粮是良药

五谷杂粮的分类.....	028
明星营养素.....	029
特殊人群怎么吃.....	030
五谷杂粮的养生功效.....	031
粥的补人之处.....	032
煮粥窍门.....	033
煮粥不是简单的米水相加.....	034
找对体质喝对粥.....	035

### Chapter

## 2

## 细数五谷杂粮

### 谷类

大米 营养最丰富，冠五谷之首.....	040
小米 最适合产妇食用，协和医院的首推孕妇餐.....	041
糯米 寒冷的冬日一定要喝一碗糯米粥.....	042
糙米 预防便秘和肠癌.....	043
薏米 解暑气，祛湿效果佳.....	044
燕麦 对女性而言，胜过燕窝.....	045



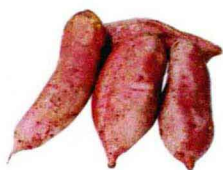
玉米	促减肥, 保护眼睛.....	046
高粱米	慢性腹泻可常吃.....	047
荞麦米	降血脂、降血糖.....	048
紫米	补血、保养佳品.....	049
黑米	养发乌发, 润肌肤.....	050
大麦	增强记忆力.....	051

## 豆类



黄豆	降糖降脂, 常吃抗衰老.....	052
绿豆	清热解毒, 暑天必备.....	053
红豆	保护心脏健康.....	054
黑豆	养肾护发, 低价吃出天价营养.....	055
豌豆	抗菌消炎, 预防癌症.....	056
白扁豆	抑制肿瘤形成.....	057

## 杂粮类



黑芝麻	为脑力劳动者加油.....	058
红薯	减肥、健美和抗癌.....	059
杏仁	非常适合吸烟人群.....	060
腰果	油脂丰富、润肤美容.....	061
莲子	清心火、祛除雀斑.....	062
核桃	缓解疲劳和压力.....	063
栗子	防治动脉硬化.....	064
土豆	降低中风风险.....	065
山药	预防心血管脂肪沉积.....	066
花生	白领桌边常备, 养出好气色.....	067

## Chapter 3

# 粥粥俱到

## 家常经典粥

大米粥	最常见的早餐.....	070
紫米粥	适合病人和产妇.....	071
小米粥	睡不着, 来一碗小米粥.....	071

腊八粥	健康美味的团圆粥.....	072
二米粥	营养均衡, 口感佳.....	072

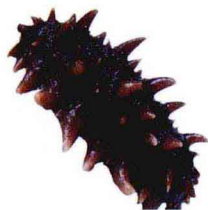


### 菜粥

香菇青菜粥	抵抗电脑辐射, 对皮肤好.....	073
菠菜粥	常吃眼睛明亮.....	074
油菜粥	瘦脸效果好.....	074

### 肉粥

皮蛋瘦肉粥	好吃又滋补.....	075
滑蛋牛肉粥	吃了长力气.....	076
猪手粥	美女必备私房粥.....	076



### 海鲜粥

鲜蚝粥	健脾、补充体力.....	077
生滚鱼片粥	保护心血管.....	078
虾仁西芹粥	有效降血压.....	079

### 水果粥

蛋黄香蕉粥	口感细腻, 婴儿也可以吃.....	080
薏米百合雪梨粥	最好的美白食补粥.....	081
车前叶西瓜粥	甜蜜又解暑.....	081

## Chapter

## 4

## 四季养生美味粥

### 春季·温补养生

鸭血鲫鱼粥	养肝、防感冒.....	084
猪肝胡萝卜粥	护肝、清除体内垃圾.....	085
鸡肝粥	防治眼睛干涩.....	085
扁豆小米粥	增进食欲, 提高免疫力.....	086
姜汁鲜藕粥	喝一碗暖暖的, 治感冒.....	086
春笋粥	春天吃, 养胃心情好.....	087
甜奶黑芝麻粥	保持皮肤水嫩.....	087







红枣花生粥 快速补充体力..... 088

## 夏季·祛湿、防中暑

丝瓜粥 缓解夏季燥热烦闷的心情..... 089

荷叶莲藕大米粥 缓解颜面浮肿..... 090

绿豆莲子粥 味苦，去心火..... 090

薄荷粥 清新怡神..... 091

## 秋季·润肺、防燥

栗子粥 可治腰腿无力..... 092

杏仁川贝百合粥 清肺热..... 093

百合南瓜粥 缓解咽干咳嗽..... 093

首乌粥 让你越吃越年轻..... 094

胡萝卜粥 保护呼吸道..... 094

乌鸡糯米粥 提高生理机能..... 095

## 冬季·补肾、暖胃、祛寒

鲫鱼糯米粥 冬天吃了肠胃暖，有力气..... 096

大米麦仁粥 补虚、保养肠胃..... 097

羊骨滋补粥 暖胃防寒..... 097

紫米杂粮粥 温暖五脏，御寒..... 098

黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃..... 098

枸杞核桃黑米粥 安神补脑、滋阴补肾..... 099

白果腐竹粥 可缓解哮喘..... 099



## Chapter

# 5

## 滋补身体健康粥

### 养心饮食宜忌

龙眼肉粥 缓解心悸..... 102

酸枣仁粥 抵抗惊厥..... 103

莲子猪心粥 补血养心..... 103

糯米小麦粥 缓解心烦、莫名悲伤..... 104

芹菜鸡丝粥 安神养心..... 104

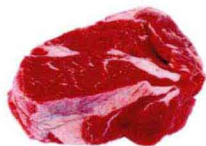


## 润肺

- 蔗浆粥 缓解肺热干咳..... 105
- 杏仁红豆粥 应对秋季咳嗽..... 106
- 莲子百合粥 清咽喉，润肺..... 106
- 川贝雪梨粥 来一碗轻松止咳..... 107
- 银耳菊花粥 适合慢性支气管炎患者..... 107

## 健脾胃

- 猴头菇粥 防止胃病恶化及癌的增生..... 108
- 鹅胸肉小米粥 用于消瘦乏力、逆膈..... 109
- 腰花小米粥 促进消化，加班来一碗..... 109
- 高粱羊肉粥 健胃，温暖补身..... 110
- 大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良..... 110



## 补肾

- 黑豆桂圆粥 腰部强健有力..... 111
- 猪腰大米粥 健肾补腰..... 112
- 大枣黑米粥 增加肾部供血..... 112
- 黑豆紫米粥 精力旺盛，脸上有光泽..... 113

## 护肝

- 金枪鱼粥 降低肝脏发病率..... 114
- 银耳猪肝粥 眼睛明亮炯炯有神..... 115
- 芹菜粥 预防脂肪肝..... 115
- 菠菜花生粥 舒肝养血..... 116
- 杂米香菇粥 抗病毒，保护肝脏..... 117
- 黄豆粥 阻止肝细胞脂肪变性..... 117



## 祛湿

- 人参茯苓小米粥 适合爱出虚汗的人..... 118
- 山药红豆小米粥 清热、祛湿..... 119
- 红豆薏米粥 清新眼神..... 119
- 冬瓜薏米粥 缓解水肿，瘦身效果好..... 120





## 清热去火

- 大麦糯米粥 嗓子清爽，不咳嗽..... 121
- 山药薏米芡实粥 清除体内湿热..... 122
- 火腿白菜粥 加速体内垃圾代谢，减少痘痘..... 122

## 益气养血

- 山药排骨粥 益气补血、补充体力..... 123
- 阿胶粥 治疗面色萎黄..... 124
- 桂圆红枣粥 改改善血液循环，预防贫血..... 124
- 榨菜肉丝粥 增强食欲，补充体力..... 125

## 润肠排毒

- 海带冬瓜粥 协助皮肤排毒..... 126
- 山药糙米粥 促进脂肪消解..... 127
- 燕麦粥 通便排毒，防治便秘..... 127
- 燕麦南瓜大米粥 素和重金属物质..... 128



## 美容抗衰

- 木瓜红糖粥 美白、保湿皮肤..... 129
- 芝麻桃仁粥 抗氧化、美容美颜..... 130
- 樱桃银耳粥 润肤、祛斑..... 130
- 花生猪蹄粥 增加皮肤弹性..... 131
- 小米红枣粥 减轻色斑、色素沉积..... 131
- 薏米牛奶粥 美白肌肤、消除细纹..... 132
- 玉米粥 恢复青春、延缓衰老..... 132

## 消脂减肥

- 红豆粥 润肠通便、调节血糖、解毒抗癌..... 133
- 苹果麦片粥 润肠排毒、减肥去脂..... 134
- 鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积..... 134
- 黄瓜糙米粥 抑制糖类物质转化为脂肪..... 135
- 薏米燕麦红豆粥 利水减肥..... 135
- 红薯玉米粥 增加饱腹感，减少进食量..... 136



## 抗辐射

- 红枣绿豆大米粥 缓解辐射造成的眼部疲劳..... 137

海带豆香粥 缓解辐射不适..... 138

## 提高免疫力

山药枸杞粥 暖胃、强身健体..... 139

韭菜粥 补肾助阳、增强体力..... 140

香菇脆笋粥 补充营养，少生病..... 140

五色豆粥 提高机体抵抗疾病的能力..... 141

牛肉粥 保护肌体和内脏..... 141

## Chapter

# 6

## 呵护全家滋补粥

### 孕妈妈

猪肚粥 减缓早孕反应症状..... 144

大米海参粥 促进胎儿大脑和甲状腺发育..... 145

山药枸杞粥 预防孕期便秘..... 145

桂花栗子粥 促进胎宝宝大脑发育..... 146

西蓝花粥 增强免疫力，促进肝脏解毒..... 146

小米鸡蛋粥 增强机体的代谢功能..... 147

### 新妈妈

羊肉萝卜粥 缓解腹冷痛..... 148

花生大米粥 有很好的补血功效..... 149

木瓜排骨粥 促进乳汁分泌、助消化、美肤..... 149

小米红豆粥 产后补养身体..... 150

### 儿童

肉松粥 营养美味，让孩子食欲大开..... 151

胡萝卜青菜粥 增强孩子的免疫力..... 152

黑芝麻大米粥 健脑益智..... 152

南瓜紫米粥 促进孩子的牙齿发育..... 153

### 青少年

猪肝绿豆粥 保护视力..... 154

乌鸡银耳粥 提高注意力..... 155







桑葚百合粥 促进消化, 增强食欲.....	155
枸杞核桃黑米粥 缓解青少年假性近视.....	156

## 中年男女

猪肉冬笋粥 补充体力.....	157
合欢花粥 缓解中年人失眠症状.....	158
双莲粥 滋补元气.....	158

## 老年人

白扁豆粥 益气健脾、滋阴醒神.....	159
南瓜粥 健胃养胃、提高人体抵抗力.....	160
燕麦肉末粥 防治糖尿病和便秘.....	160
核桃紫米粥 减少老年斑.....	161
玉米绿豆粥 抗癌、抗老化.....	161

## Chapter

# 7

## 对症食疗营养粥

### 高血压

胡萝卜小鱼粥 有效降压.....	164
荸荠绿豆粥 防治血压升高.....	165
百合杏仁粥 疏通血管.....	165
葛根粉粥 收扩血管, 双向调节血压.....	166
燕麦牛丸粥 预防高血压.....	166

### 糖尿病

乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞.....	167
苦瓜粥 改善糖代谢.....	168
燕麦南瓜粥 防治糖尿病.....	168
豆浆燕麦粥 降低血液中血糖含量.....	169





## 血脂异常

- 猪肉海带粥 血脂平衡, 神清气爽..... 170
- 海带西红柿粥 降血脂、减肥..... 171
- 山楂麦芽粥 清除血管中多余杂质..... 171
- 红枣菊花粥 睡眠好, 大脑清爽..... 172
- 荠菜粥 血脂平衡, 身材苗条..... 173
- 荞麦粥 防治高血脂, 老年人可常吃..... 173

## 感冒

- 桑叶枇杷粥 抵抗感冒引发的炎症..... 174
- 白萝卜茶叶粥 清热化痰、理气开胃..... 175
- 葱白大米粥 防治风寒感冒..... 175
- 生姜羊肉粥 用于风寒、发热..... 176
- 牛蒡粥 治疗风热感冒..... 176
- 百合荸荠粥 缓解感冒咳嗽..... 177
- 生姜苏叶薏米粥 祛痰、祛寒、补气..... 177



## 便秘

- 白术粥 缓解体内燥热..... 178
- 红薯粥 使大便由燥结变软..... 179
- 芋头香菇瘦肉粥 润燥通便..... 179
- 燕麦圆白菜粥 预防便秘..... 180
- 什锦糙米粥 排出体内过剩养分..... 180



## 腹泻

- 苋菜玉米粥 促进粪便成形..... 181
- 金银花玫瑰粥 缓解腹泻产生的疼痛..... 182
- 番茄排骨粥 补充维生素..... 182
- 花生仁小米粥 保养受损肠道..... 183
- 蒜香小米粥 止腹泻..... 183





## 慢性胃炎

- 银耳南瓜粥 适合轻微胃溃疡患者..... 184
- 蜂蜜土豆粥 保护胃健康..... 185
- 山药糯米枸杞粥 保护胃肠黏膜..... 185
- 牛奶小米粥 和胃养胃..... 186
- 红莲子大麦粥 去油腻, 保护胃部..... 186

## 痛经

- 苹果红酒粥 治疗痛经最给力..... 187
- 枸杞艾草粥 温经脉, 缓解疼痛..... 188
- 姜枣粥 适用于寒湿凝滞型痛经..... 188
- 益母草大米粥 抑制子宫收缩, 缓解痛经..... 189
- 黑豆蛋酒粥 温经止痛..... 189



## 失眠

- 小米绿豆粥 除烦助眠..... 190
- 桂圆莲子小米粥 补养心脾、健脑安眠..... 191
- 龙眼猪脑小米粥 促进睡眠..... 191

## 上火

- 蒲公英绿豆粥 防治口腔溃疡..... 192
- 绿豆菜心粥 去火..... 193
- 金银花山楂小米粥 消食健胃、清火..... 193

## 脂肪肝

- 冬虫夏草粥 补肝、增强抵抗力..... 194
- 菠菜枸杞粥 减少肝部脂肪堆积..... 195
- 银耳玉米粥 降低胆固醇、防治脂肪肝..... 195



## 缺铁性贫血

- 羊乳红枣粥 调理气色, 补血又养颜..... 196
- 花生牛筋粥 养血补肝、益气健脾..... 197
- 猪血鲫鱼大米粥 改善肤色..... 197



## 炆拌菜

辣白菜.....	200
皮蛋豆腐.....	200
拌拉皮.....	201
炆海带丝.....	201
炆土豆丝.....	201

## 热菜

酱香茄子.....	202
清炒藕片.....	202
剁椒鸡蛋.....	203
蒸鲫鱼.....	203
蒜蓉西兰花.....	203



## 卤菜

卤藕片.....	204
卤耳丝.....	204
卤鸡腿.....	205
卤蛋.....	205
卤牛肉.....	205

## 点心

绿豆饼.....	206
脆蛋散.....	206
肉松蛋卷.....	206
南瓜饼.....	207
黑米小馒头.....	207



索引.....	208
---------	-----



### 段首语

列举了本节养生的饮食禁忌，包括适合吃什么食物、不适合吃什么食物、饮食习惯等。

### 节名

每款粥的功效，方便查找检索。

### 明星营养素

列出本节养生所需的几大明星营养素，科学补养。

### 重点推荐五谷

最适宜本节养生的五谷，读者可根据口味自行搭配煮粥。

### 其他推荐食材

列举了其他适宜本节养生的食材，多种选择，多种口味。

五谷杂粮

粥粥俱到

因时养生

脏腑养生

因人养生

对症食疗

佐粥小食

006

## 养心 饮食宜忌

心脏主阳气，主血脉，主心智。素食可以防止心血管疾病。黄豆和豆制品有利于心脏健康，如豆腐。动物心脏也有滋补心脏的作用，可以适当食用鸡心、猪心等。油炸食品有害心脏，含大量饱和脂肪的食物也不利于心脏，要少吃。

### 明星营养素

**膳食纤维：**防治冠心病等心血管疾病。  
**钙：**增加心肌营养，保护心脏。  
**镁：**保护心肌细胞。

### 重点推荐五谷



大麦  
养心、除热。



红豆  
养心补血。



燕麦  
富含膳食纤维，清除血液杂质。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：糙米、黄豆、花生、杏仁。  
蔬菜类：苦瓜、生菜、菠菜、油菜。  
水果类：苹果、香蕉。

### 温馨提示

龙眼一定要吃新鲜的，变味的果粒不要吃。购买时应注意与假人果相鉴别。假人果又叫龙荔，有毒，它的外壳比龙眼平滑，果肉粘手，不易剥离，没有龙眼肉有韧性。

### 龙眼肉粥

缓解心悸

材料：大米100克，龙眼肉10克，大枣5枚，白砂糖适量。

做法：

- 1.将龙眼去皮取肉，大米淘净。
- 2.大枣去核，与龙眼、大米同放锅中，加清水适量，煮为稀粥。可加白糖适量同煮服食。

### 养生功效

龙眼粥有养心安神，健脾补血的功效，适用于心血不足所致的心悸，失眠，健忘，贫血，脾虚泄泻，浮肿，以及神经衰弱，自汗盗汗等症状。

### 养生禁忌

龙眼性温，内有痰火及湿滞停饮者不宜食用。







## 莲子猪心粥

补血养心

**材料：**普通大米100克，猪心1个，莲子60克，圆肉10克，姜1小片，金钟菇少量，鸡精粉（或味精），盐，食用油少许。

**做法：**

1.先将猪心切薄片，放入清水中浸漂以去除血污。

2.将大米、莲子、圆肉放入开水锅中煮至将成粥时，放入金针菇、姜片煮5分钟，再放入猪心煮约2分钟，然后调味即可。

### 养生功效

补益心脾，安神健脑，为日常清补滋润之粥品。也可作为高血压病、冠心病病人的保健食品。对神经衰弱，心脾不足引起的失眠、心悸、健忘、多梦等也有一定的辅助疗效。

### 温馨提示

可以用糙米代替普通大米。可加入太子参30克同煮（此时不放金针菇）。



## Chapter 5

滋补身体健康粥

### 材料

所需要的主要食材和配料。

### 做法

一步一步教您怎样做粥。

### 养生功效

包含食材的养生功效和这款粥本身的功效。

### 图片

粥的成品图，仅供参考。

## 酸枣仁粥

抵抗惊厥

**材料：**粳米100克，酸枣仁末15克。

**做法：**

1.将酸枣仁炒熟，放入铝锅内，加水适量，煎取药液备用。

2.粳米洗净，放入锅内，倒入药液煎煮，待米熟烂时即可。

### 养生功效

酸枣仁粥有养心，安神，敛汗等功效。患有神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈等症的人吃酸枣仁粥很有好处。

### 养生禁忌

酸枣仁有兴奋子宫作用，故孕妇不宜食用。

### 温馨提示

酸枣仁末入粥中，酸甘适口。酸枣仁生用、炒用均可，炒的时间过长会破坏有效成分。可取酸枣仁很薄片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

### 温馨提示

介绍了很多相关小知识，如挑选食材的方法，煮粥的小窍门等。



# Chapter 1

## 五谷杂粮是良药

- ▼ 五谷杂粮的分类
- ▼ 明星营养素
- ▼ 特殊人群怎么吃
- ▼ 五谷杂粮的养生功效
- ▼ 粥的补人之处
- ▼ 煮粥窍门
- ▼ 煮粥不是简单的米水相加
- ▼ 找对体质喝对粥







五谷为养，五果为助，五  
畜为益，五菜为充，气味合  
而服之，以补养精气。

——《黄帝内经》



# 五谷杂粮的分类

《黄帝内经》中认为五谷即“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”，而李时珍在《本草纲目》中记载谷类有 33 种，豆类有 14 种，总共 47 种之多。现代我们通常说的五谷，是指稻谷、麦子、大豆、玉米、薯类，而米和面粉以外的粮食则习惯性地称作杂粮，故通常认为，五谷杂粮是粮食作物的统称。

一般而言，精米、精面属细粮；粗杂粮是指未经精细加工的粮食，即前面提到的玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。二者的区别还体现在营养价值上，粗杂粮的某些微量元素，如铁、镁、锌、硒的含量要比细粮多一些。这几种微量元素对人体健康的价值是相当大的。粗杂粮中的钾、钙、维生素 E、叶酸、生物类黄酮的含量也比细粮丰富。

分类	食物名称
谷类	大米、小米、玉米、燕麦、高粱、薏米、荞麦等
豆类	黄豆、绿豆、红豆、黑豆、豌豆等
坚果类	杏仁、腰果、核桃、黑芝麻等
薯类	土豆、红薯、山药等



# 明星营养素

## 蛋白质



### 来源

小麦、荞麦、绿豆、黄豆、红豆等。

### 作用

构成物质的基础，是人体最重要的营养素。

## 矿物质



### 来源

钾：糙米、燕麦等。

钙：绿豆、黄豆、黑豆等。

镁：燕麦、玉米等。

锌：芝麻、栗子等。

### 作用

维持人体的正常生理功能，促进儿童生长发育。

## 碳水化合物



### 来源

大米、玉米、小米、红豆、绿豆、杏仁、红薯、山药等。

### 作用

促进新陈代谢，调节细胞正常活动，保持活力。

## 不饱和脂肪酸



### 来源

黄豆、赤小豆、绿豆、燕麦、芝麻、核桃等。

### 作用

促进人体内脂质代谢，维持血脂平衡。

## 膳食纤维



### 来源

燕麦、大麦、小麦、荞麦、红豆、绿豆、黑豆等。

### 作用

润肠通便、疏通血管，防治便秘、高血压等症。

## 脂肪



### 来源

黄豆、黑豆、核桃、杏仁、花生、榛子等。

### 作用

是人体能量的重要来源，固定和保护人体器官。

## 维生素



### 来源

B族维生素：大米、小米等。

维生素E：薏米、荞麦、红豆、黄豆等。

### 作用

提高人体免疫力和抗病能力。

## 淀粉酶



### 来源

红薯、土豆、芋头、玉米、红豆等。

### 作用

促进消化和吸收，保持人体对各种营养的摄取。



# 特殊人群怎么吃

## 消化能力有问题的人

消化能力有问题的人，比如患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，或者习惯性胀气的人，均不适合吃荞麦等比较难消化的谷物，因为这些食材较粗糙，跟胃肠道物理摩擦，会造成伤口疼痛，此外还会加重胀气。这些人比较适合吃小米粥、小米乳。

## 贫血、钙缺乏的人

缺钙、缺铁的人要注意了，谷物的植酸、草酸含量高，会抑制钙质，尤其抑制铁质的吸收，在吃这些五谷杂粮时，一定要讲究好科学的搭配，才不会给自己带来负担。例如，牛奶不适合跟五谷饭一起吃，因为二者搭配在一起会阻碍钙质的吸收。一般而言，红肉所含的血基质铁不受谷物中的植酸影响，可适当搭配食用。

## 肾脏病人

肾脏病人最好多吃些精致白米，因为粗杂粮的蛋白质、钾、磷含量偏高，当成主食会一次性进食较多，可能会对病人身体造成过重负担。

## 糖尿病人

糖尿病人要控制淀粉摄取，即使吃五谷杂粮，也要控制分量。虽然五谷杂粮因为纤维含量比较高，有助于降血糖，医护人员会建议糖尿病人常吃，但一旦糖尿病合并肾病变，这时就不能吃杂粮饭了，得回过头来吃精白米。视具体情况而调整膳食结构，才是正确的养生之道。

## 痛风病人

痛风病人如果摄入过多豆类，会引发尿酸增高，因此对于五谷当中的豆类，一定要少吃，或者避免食用。五谷中的小米不含嘌呤，痛风病人可根据自己的实际情况，多吃些小米做的膳食，对自身的健康是有好处的。





# 五谷杂粮的养生功效

## 预防疾病

五谷杂粮中的钾可以避免肌肉麻痹、郁闷不安与全身无力等；铁则能预防胃溃疡与食欲不振；铜、锌等微量元素具有改善神经衰弱、失眠等症状，还有增加食欲、改善体重、调整胃口的功效；维生素C可缓和疲劳症状、预防感冒、下肢酸痛等。

## 更加健康

五谷杂粮中所蕴含的丰富营养不仅能预防疾病，还有保持健康的功效。如五谷杂粮中所含的不饱和脂肪酸，可软化血管内的胆固醇，减低心血管方面的疾病；膳食纤维，能有效减缓糖类的吸收，并降低吃饭后的血糖上升速度，使胰岛素产生作用，也对糖尿病患者有极大的帮助。

根据中国营养学会公布的数据，一个成人每天25—35克的膳食纤维是最健康的状态。然而从常吃100种谷物、瓜果、蔬菜、豆制品等食物中挑选发现，它们的膳食纤维含量平均不足1%。这样要满足人的正常需求就很困难，因此缺乏膳食纤维就成了普遍现象。

相对而言，五谷杂粮的膳食纤维含量就高得多，完全可以满足人们的营养需求，因此五谷杂粮就成为追求健康的人们的首选食品。

## 减肥瘦身

在现代都市里，超过五成的人纤维素摄取量低于人体需要量的一半。长期缺乏纤维除影响肠胃健康以外，更缺乏进食纤维素后提供的饱腹感，容易进食过量，继而引致肥胖。五谷杂粮膳食纤维丰富，日常饮食中多吃五谷杂粮，提高纤维摄取量，提供饱腹感，轻松达到减肥瘦身之功效。



# 粥的补人之处

不论哪个季节，都是喝粥的好时候。粥有补中益气、健脾和胃、补益肾精、益寿延年及养颜等诸多功效。具体来说，对人们的身体有以下七大好处。

## 1. 容易消化。

白米熬煮温度超过 60 摄氏度就会产生糊化作用，熬煮软熟的稀饭入口即化，下肚后非常容易消化，很适合肠胃不适的人食用。

## 2. 增强食欲，补充体力。

生病时食欲不振，吃点清粥，搭配一些可口的小菜，既能促进食欲，又为虚弱的病人补充体力。

## 3. 防止便秘。

便秘往往是因为平时喝水太少，肠胃蠕动不畅。粥中含有大量的水分，平日多喝粥，既能果腹止饥，又能为身体补充大量水分，有

效防止便秘。

## 4. 预防感冒。

天冷时，清早起床喝上一碗热粥，可以增加身体御寒能力，能预防受寒感冒。

## 5. 防止喉咙干涩。

对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙，有效缓解不适感。

## 6. 调养肠胃。

胃功能较弱或者患有胃溃疡的人，平日应少食多餐，细嚼慢咽，喝稀饭很适合调养肠胃。

## 7. 延年益寿。

五谷杂粮熬煮成粥，含有更丰富的营养素与膳食纤维，对于年长、牙齿松动的人，多喝粥可防小病，还可以降低高血脂、高血压等发作的风险。





# 煮粥窍门

## 第一招

### 浸泡：

煮粥前先将米用冷水浸泡 30 分钟，让米粒膨胀开。熬起粥来节省时间，熬出的粥酥、口感好。



## 第二招

### 开水下锅：

很多人图方便，用冷水煮粥，而真正的厨房达人却是用开水煮粥。

事实上，开水煮粥相比冷水煮粥更省时间，除此之外，还不会让锅糊底。



## 第三招

### 火候：

先用大火煮开，再转文火即小火熬煮约 30 分钟。别小看火的大小转换，粥的香味由此而出！

## 第四招

### 搅拌：

原来我们煮粥之所以间或搅拌，是为了怕粥糊底，现在没了冷水煮粥糊底的担忧，为

什么还要搅呢？是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬 20 分钟时，开始不停地搅动，一直持续约 10 分钟，到粥呈酥稠状出锅为止。



## 第五招

### 点油：

煮粥还要放油？是的，粥改文火后约 10 分钟时点入少许油，你会发现不光成品粥色泽鲜亮，而且入口会有别样鲜滑的口感。



## 第六招

### 底、料分煮：

大多数人煮粥时习惯将所有的东西一股脑全倒进锅里，因此做出来的粥美味有限，甚至会有些怪味道。真正的美食家可不会这样做，做粥也是很讲究的，粥底是粥底，料是料，分头煮的煮、焯的焯，最后再搁一块熬煮片刻，且绝不超过 10 分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样东西的味道都熬出来了又不串味。特别是辅料为肉类及海鲜时，更应粥底和辅料分开。

# 煮粥不是简单的米水相加

## 1. 关于原料。

原料的可选择范围极大，各种米类、红豆、云豆、银耳、生花生、瓜子、蜜枣、栗子、白薯、红枣、菱角、山药、藕、葡萄干、莲子、百合、杏仁、桂元肉、核桃仁、松仁……要注意，想做一锅好粥，原料必须是上好的，以大米为例，要选新米，不要选陈米。



1. 新米要比陈米硬度大、透明度高。

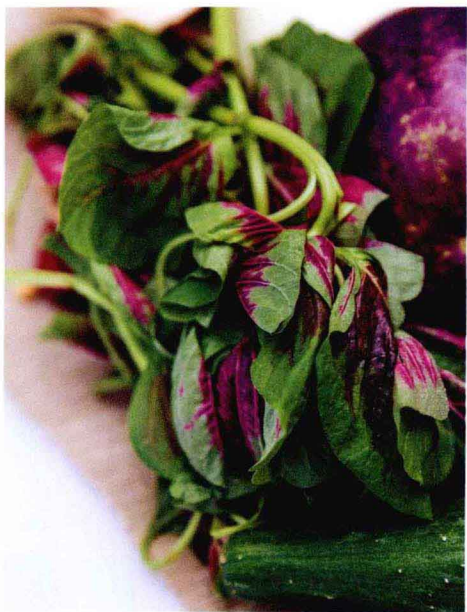
2. 看颜色：新米是乳白或者淡黄色的，而陈米的颜色很深，给人感觉是脏脏的。

3. 闻味道：新米闻起来有一股稻谷的清香，陈米则没有。

原料下锅的先后顺序也要有主次，不易煮烂的先放，如豆类。有些原料要经过特殊处理，如莲子要先去掉苦的芯，生的杏仁、核桃仁最好先水泡剥皮去苦味后再下锅，生花生、藕、百合等快熟时放入，以保持鲜脆的感觉，薏米仁（又称西米）下锅之前要先泡至发亮，因为好熟，所以不需太大火候，起锅前几分钟放入即可。

2. 上火煮前掌握好水、米的比例，最好一次性把水放足，不要中途添水，否则粥会泻和稀，在粘稠度和浓郁香味上大打折扣。

3. 煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，放盐、味精、鸡精等调味品。如果粥里想放生的青菜，那么在粥马上出锅前放比较好，而且千万不要焯水，这样青菜的颜色不会有变化，营养也不会流失。



菜粥是五谷和蔬菜的完美搭配。



# 找对体质喝对粥

中医认为，所谓体质，是指人体生命过程中，在父母遗传和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，也就是我们通常所说的个体差异。人共有9种体质：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质、痰湿质、湿热质。有了这九种体质的分法以后，就可以根据什么人选择适合的食材煮粥喝。

## 平和体质



平和体质是一种健康的体质，睡眠好、胃口好、性格开朗，社会和自然适应能力强。此体质的人不爱得病。平和体质的人要多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣之物。运动上，年轻人可选择跑步、打球，老年人则适当散步、打太极拳。

●**重点推荐五谷：**大米、薏米、花生、核桃、莲子、桂圆、红薯等。

●**其他推荐食材：**猪肉、牛肉、鸡肉、芹菜、菠菜、苹果等。



## 气虚体质



气虚体质的人说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促，经常疲乏无力。这种人还容易感冒，生病后抗病能力弱且难以痊愈，还易患内脏下垂，比如胃下垂等症。建议多吃具有益气健脾的食物，如黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等。

●**重点推荐五谷：**小米、糯米、大麦、红豆、黄豆等。

●**其他推荐食材：**鸡肉、羊肉、牛肉、花生、圆白菜、胡萝卜、山药、香菇等。



## 湿热体质



湿热体质的人脸部和鼻尖总是油光发亮，还容易生粉刺、疮疖，一开口就能闻到异味。这种人还容易大便黏滞不爽，小便发黄。这种人在饮食上要保持清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如绿豆、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。少食辛温助热的食物。戒除烟酒。平时不要熬夜、过于劳累。

●**重点推荐五谷：**薏米、小米、红豆、绿豆等。

●**其他推荐食材：**西瓜、绿豆、冬瓜、黄瓜、芹菜、荸荠、莲藕等。

## 阴虚体质



阴虚体质的人往往怕热，经常感到手脚心发热，面颊潮红或偏红，皮肤干燥，口干舌燥，容易失眠，经常大便干结。

这种体质的人应多吃甘凉滋润的食物，比如绿豆、冬瓜、芝麻、百合等。少食性温燥烈的食物。中午保持一定的午休时间。避免熬夜、剧烈运动，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。

●**重点推荐五谷：**紫米、糯米、小米、荞麦、玉米、黄豆、黑豆、黑芝麻等。

●**其他推荐食材：**猪肉、兔肉、甲鱼、番茄、银耳、木耳、菠菜等。

## 阳虚体质



阳虚体质的人总是手脚发凉，不敢吃凉的东西。性格多沉静、内向。这种体质的人可多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等。少食生冷寒凉食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

●**重点推荐五谷：**糯米、小米、燕麦、红枣、栗子、核桃、山药等。

●**其他推荐食材：**牛肉、羊肉、虾、韭菜等。

## 气郁体质



气郁体质的人都有一个“多愁多病”的身体。多愁善感、忧郁脆弱，一般比较瘦，经常闷闷不乐，无缘无故地叹气，容易心慌失眠。在饮食上应多吃小麦、葱、蒜、海带、海藻、萝卜、金橘、山楂等具有行气、解郁、消食、醒神的食物。

●**重点推荐五谷：**糯米、小米、荞麦、高粱、黄豆、黑豆、红豆等。

●**其他推荐食材：**猪肉、鲤鱼、山药、红枣、洋葱、苹果等。



## 痰湿体质



痰湿体质的人有个最大特点，就是心宽体胖，腹部松软肥胖，皮肤出油，汗多，眼睛浮肿，容易困倦。这种体质的人饮食适宜清淡，多食葱、蒜、海藻、海带、冬瓜、萝卜、金橘、芥末等食物，少食肥肉及甜、黏、油腻食物。

●**重点推荐五谷：**大米、小米、薏米、玉米、黄豆、黑豆、红豆等。

●**其他推荐食材：**鲫鱼、海蜇、竹笋、冬瓜、茼蒿、蘑菇、紫菜等。

## 特禀体质



特禀体质又称过敏体质，很容易对花粉或某种食物过敏。这种体质的人饮食宜清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素搭配合理。少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉、茄子、浓茶等辛辣品、腥膻发物及含致敏物质的食物。

●**重点推荐五谷：**糯米、燕麦、小麦、绿豆、山药等。

●**其他推荐食材：**黄瓜、冬瓜、苦瓜、豆芽、白萝卜、山楂、红枣、橘子等。



## 血瘀体质



血瘀体质的人早晨刷牙时牙龈易出血，眼睛常有红丝，皮肤常干燥、粗糙，常常出现疼痛，容易烦躁，健忘，性情急躁。这种体质的人可多食黑豆、海带、紫菜、萝卜、胡萝卜、山楂、醋、绿茶等具有活血、散结、行气、疏肝解郁作用的食物，少食肥猪肉等，并尽量保持足够的睡眠，少熬夜。

●**重点推荐五谷：**燕麦、花生、红豆、黑豆、核桃等。

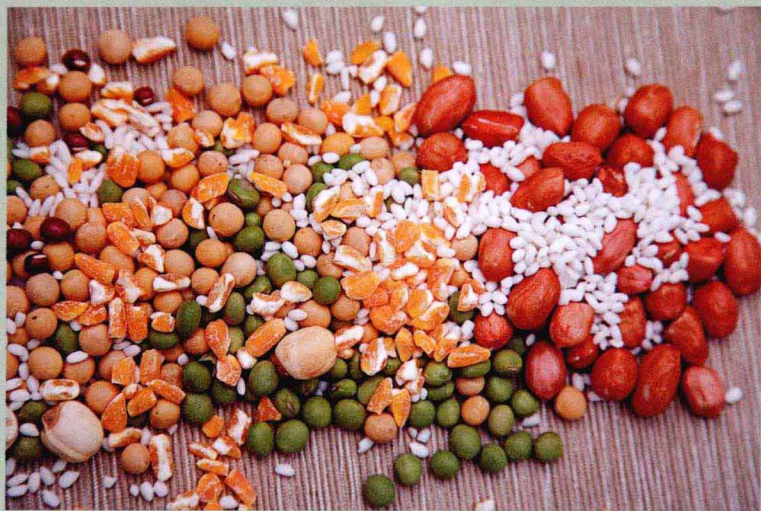
●**其他推荐食材：**猪血、韭菜、木耳、油菜、茄子、平菇、香菇、大蒜等。



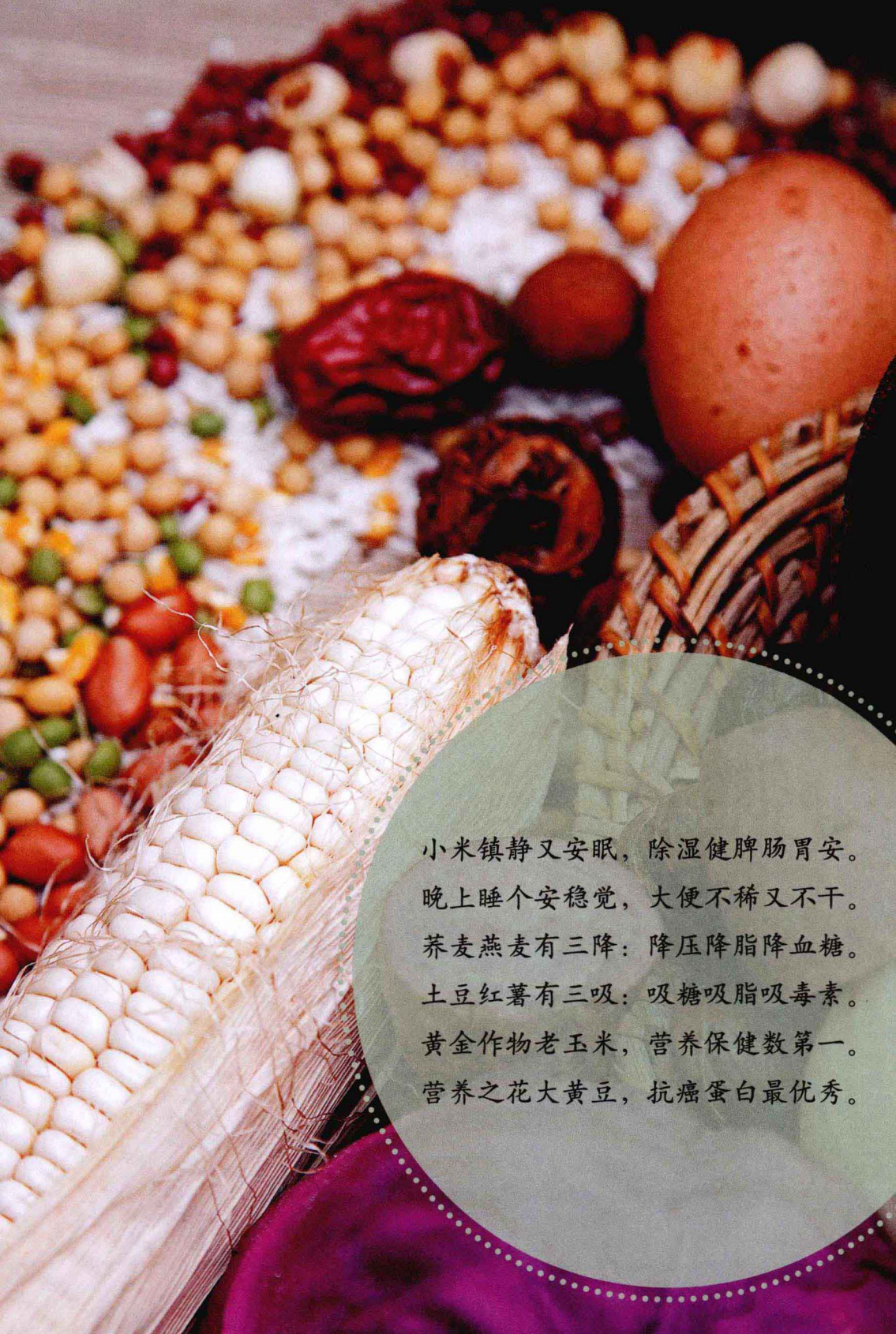
# Chapter 2

## 细数五谷杂粮

- ▼ 谷类
- ▼ 豆类
- ▼ 杂粮类







小米镇静又安眠，除湿健脾肠胃安。  
晚上睡个安稳觉，大便不稀又不干。  
荞麦燕麦有三降：降压降脂降血糖。  
土豆红薯有三吸：吸糖吸脂吸毒素。  
黄金作物老玉米，营养保健数第一。  
营养之花大黄豆，抗癌蛋白最优秀。



# 大米

## 营养最丰富，冠五谷之首

大米是人类的主食之一，就品种而言，大米有粳米、籼米和糯米之分。中医认为大米味甘性平，具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，誉为“五谷之首”。

### 经典搭配

**大米 + 栗子** 两者均有健脾养胃、壮筋骨之效，结合时养胃补肾效果极佳。

**大米 + 菠菜** 大米益气健脾通血脉，菠菜滋阴补血，二者搭配润燥养血功效明显。

**大米 + 山药** 大米可平和五脏，山药健脾补肾，二者搭配健脾益胃，助消化。

### 食用宜忌

✔ 一般人群可食用，尤其适合消化能力较弱的人食用，如婴儿、孕妇、老人等。

✘ 糖尿病患者不宜多食。

### 这样煮粥最营养

煮粥时，水不要放太少，煮粥时若加梨，中医养生效果更好。大米不能与蜂蜜同食，会产生胃痛，也不能与赤豆同煮，吃多了会生口疮。

营养含量表（每 100 克）

能量	346 千卡
蛋白质	12.7 克
脂肪	9 克
碳水化合物	71.8 克
纤维素	6 克
铁	5.1 毫克
钙	8 毫克
钠	21.5 毫克
钾	49 毫克
镁	12 毫克
锌	69 毫克
磷	106 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.16 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.08 毫克
维生素 E	7 毫克





# 小米

## 最适合产妇食用，协和医院的首推孕妇餐

小米熬成粥有安神之效，有“代参汤”之美称。小米的芽和麦芽一样，含有大量酶，是一味中药，有健胃消食的作用。小米因富含维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>12</sub> 等，具有防治消化不良及口角生疮的功效。

### 经典搭配

**小米 + 红糖** 红糖益气补血，小米健脾胃、补虚损，两者搭配可补益气血。

**小米 + 肉类、黄豆** 所含的氨基酸种类不同，互相搭配可提高蛋白质的吸收利用率。

### 食用宜忌

✓ 一般人均可食用，具有滋阴养血的功能，是老人、病人、产妇宜用的滋补品。

✗ 气滞者忌用；素体虚寒，小便清长者少食。

### 这样煮粥最营养

小米粥中加适量红糖，口感香甜、营养丰富，最适宜女性产后调养身体时食用。

营养含量表（每 100 克）

能量	358 千卡
蛋白质	9 克
脂肪	3.1 克
碳水化合物	73.5 克
纤维素	1.6 克
铁	5.1 毫克
钙	41 毫克
钠	4.3 毫克
钾	284 毫克
镁	107 毫克
锌	1.87 毫克
磷	107 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.1 毫克
维生素 E <sub>3</sub>	0.63 毫克



# 糯米

## 寒冷的冬日一定要喝一碗糯米粥

糯米为温补强壮食品，具有补中益气，健脾养胃，止虚汗之功效，对食欲不佳，腹胀腹泻有一定缓解作用，故古人云“糯米粥为温养胃气妙品”。

### 经典搭配

**糯米+红枣** 健脾益气，适用于体虚气弱、心悸失眠者。

**糯米+莲子** 益气和胃、补脾养肺，强健骨骼和牙齿。

**糯米+山药** 可强健脾胃。

### 食用宜忌

✔ 糯米对于哮喘、支气管炎等慢性病患者，恢复期的病人及体虚者，都是一种很好的营养食品。

✘ 老人、儿童、病人等胃肠消化功能障碍者不宜食用，糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

### 这样煮粥最营养

糯米粥趁热食用口感最佳，冷了之后不但口感不好，更不易消化。糯米粥中不能加苹果，因为糯米中的磷等矿物质与苹果中的果酸结合，会产生不易消化的物质，易导致恶心、呕吐、腹疼。

营养含量表（每 100 克）

能量	344 千卡
蛋白质	9 克
脂肪	1 克
碳水化合物	74.7 克
纤维素	0.6 克
铁	0.8 毫克
钙	8 毫克
钠	1.2 毫克
钾	136 毫克
镁	50 毫克
锌	1.2 毫克
磷	48 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.11 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.04 毫克
维生素 E	0.93 毫克





# 糙米

## 预防便秘和肠癌

糙米是全谷粒大米，与普通精致白米相比更富有许多维他命、矿物质与膳食纤维，是一种绿色的健康食品。明代李时珍在《本草纲目》中称糙米具有“和五脏、好颜色”的妙用。中医认为，糙米味甘、性温，有健脾养胃、补中益气、调和五脏、镇静神经、促进消化吸收等功效。

### 经典搭配

**糙米 + 枸杞子** 可以补肾养阴、益血明目。

**糙米 + 荠菜** 可以健脾补虚、明目、止血、利尿。

**糙米 + 辣椒** 补充维生素 C，提高食欲。

**糙米 + 红薯** 可以减肥。

### 食用宜忌

✓ 糙米加咖啡一起饮用，对痔疮、便秘、高血压等有较好的疗效，而且风味独特。

✗ 牛奶与糙米汤同食，会导致维生素 A 大量损失。若长期食用此食物搭配，容易导致“夜盲症”。

### 这样煮粥最营养

糙米口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，煮前可以将它淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连浸泡水一起投入高压锅，煮 30 分钟以上。

由于糙米口感不好，煮粥的时候可以加一些糯米。

营养含量表（每 100 克）

能量	387 千卡
蛋白质	7.2 克
脂肪	2.4 克
碳水化合物	76.5 克
纤维素	7 克
铁	1.2 毫克
钙	11 毫克
钠	5 毫克
钾	163 毫克
镁	119 毫克
锌	2.1 毫克
磷	310 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.11 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.05 毫克
维生素 E	0.46 毫克



# 薏米

## 解暑气，祛湿效果佳

薏米的营养价值很高，被誉为“生命健康之友”。中医认为薏米甘淡、微寒、无毒。有清利湿热，除风湿，利小便，益肺排脓，健脾胃，强筋骨等功效。由于薏米营养丰富，对于久病体虚、病后恢复期患者，老人、产妇、儿童都是比较好的食物，可经常食用。

### 经典搭配

- 薏米 + 桃仁** 可促进脓痰排出。  
**薏米 + 冬瓜** 有利水祛湿的功效。

### 食用宜忌

- ✓ 适宜病后体弱患者，脚气病、带状疱疹、神经性皮炎患者，适宜消瘦，免疫力低，记忆力下降，贫血，水肿等症状的人群。  
 ✗ 孕妇及津枯便秘者忌用；滑精、小便多者不宜食用。

### 这样煮粥最营养

若用于健脾益胃，利肠胃，治脾虚泄泻，则需将薏米炒熟后再煮粥。

营养含量表（每 100 克）

能量	357 千卡
蛋白质	12.8 克
脂肪	3.3 克
碳水化合物	69.1 克
纤维素	2 克
铁	3.6 毫克
钙	42 毫克
钠	3.6 毫克
钾	238 毫克
镁	88 毫克
锌	1.68 毫克
磷	217 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.22 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.15 毫克
维生素 E <sub>2</sub>	0.08 毫克





# 燕麦

## 对女性而言，胜过燕窝

燕麦是一种低糖、高营养、高能食品，被称为“家庭医生”、“植物黄金”。中医认为，燕麦性平，味甘，归肝、脾、胃经，具有益肝和胃之功效。燕麦能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，还可减轻饥饿感，许多时尚人士都把燕麦列入日常食谱。

### 经典搭配

**燕麦 + 牛奶** 有利于蛋白质、膳食纤维、维生素、及多种微量元素的吸收。

**燕麦 + 山药** 益寿延年，是糖尿病、高血压、高血脂患者的食疗佳肴。

**燕麦 + 南瓜** 益肝和胃，润肠通便，降血压，降血脂。

**燕麦 + 小米** 有利于减肥，适合心脏病，高血压和糖尿病患者。

### 食用宜忌

✔ 老人、妇女、儿童、便秘、糖尿病、脂肪肝、高血压、动脉硬化者。

✘ 虚寒病患者、皮肤过敏、肠道敏感者不宜吃太多的燕麦，以免引起胀气，胃痛、腹泻。

### 这样煮粥最营养

使用燕麦颗粒煮粥，先将燕麦浸泡2个小时，或者用水将燕麦烧开后放置一段时间，让较硬的燕麦充分吸水，缩短煮粥时间。如果时间紧，可以用燕麦片代替燕麦颗粒。

营养含量表（每100克）

能量	367 千卡
蛋白质	15 克
脂肪	6.7 克
碳水化合物	61.6 克
纤维素	5.3 克
铁	7 毫克
钙	186 毫克
钠	3.7 毫克
钾	214 毫克
镁	177 毫克
锌	2.59 毫克
磷	291 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.39 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.04 毫克
维生素 E <sub>3</sub>	0.07 毫克



# 玉米

## 促减肥，保护眼睛

玉米素有长寿食品的美称，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素、纤维素及多糖等，已成为一种热门的保健食品，美国前总统里根曾每天都以玉米片粥做早餐。中医认为，玉米味甘、性平，无毒，有促进细胞分裂、延缓衰老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能。

### 经典搭配

**玉米+草莓** 玉米中含蛋白质，与富含维生素C的草莓同食，可防黑斑和雀斑。

**玉米+松子** 辅助治疗脾肺气虚、干咳少痰、皮肤干燥等。

**玉米+洋葱** 生津止渴、降血压、降血脂、抗衰老。

### 食用宜忌

✔ 脾胃气虚、气血不足、营养不良、动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、脂肪肝、癌症、习惯性便秘、慢性肾炎水肿、维生素A缺乏症等患者适宜食用。

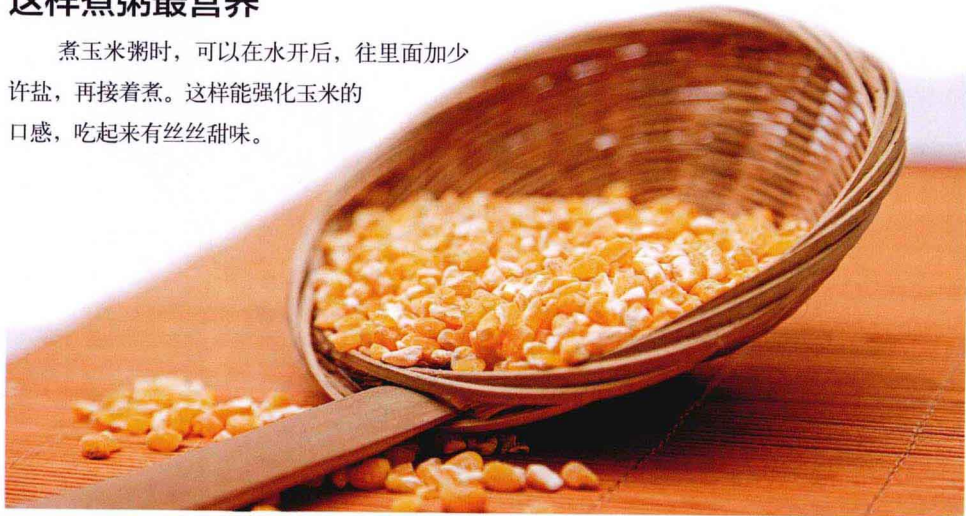
✘ 患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征且属阴虚火旺之人不宜食用爆玉米花，否则易助火伤阴。

营养含量表（每 100 克）

能量	106 千卡
蛋白质	4 克
脂肪	1.2 克
碳水化合物	19.9 克
纤维素	2.9 克
铁	1.1 毫克
钙	14 毫克
钠	1.1 毫克
钾	238 毫克
镁	32 毫克
锌	0.9 毫克
磷	117 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.21 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.13 毫克
维生素 E	0.46 毫克

### 这样煮粥最营养

煮玉米粥时，可以在水开后，往里面加少许盐，再接着煮。这样能强化玉米的口感，吃起来有丝丝甜味。





## 慢性腹泻可常吃

## 高粱米

高粱有一定的药效，含有单宁，有收敛固脱的作用。中医认为，高粱味甘、性温、涩，入脾、胃经，具有和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效，主治脾虚湿困、消化不良及湿热下痢、小便不利等症。

## 经典搭配

**高粱+莲子** 健脾温胃、涩肠止泻。

**高粱+红豆** 缓解小儿肠胃虚弱、消化不良、少食腹泻或者大便稀溏等症。

## 食用宜忌

✓ 患有慢性腹泻的人常食高粱米粥有明显疗效。

✗ 大便燥结者应少食或不食。

## 这样煮粥最营养

高粱米比较硬，要先泡再煮，一定要煮烂，最好加点饭豆，既好吃又增加营养。注意不能与中药附子同食。

营养含量表（每 100 克）

能量	351 千卡
蛋白质	10.4 克
脂肪	3.1 克
碳水化合物	70.4 克
纤维素	4.3 克
铁	6.3 毫克
钙	22 毫克
钠	6.3 毫克
钾	281 毫克
镁	129 毫克
锌	1.64 毫克
磷	329 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.29 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.01 毫克
维生素 E	1.88 毫克



# 荞麦米

## 降血脂、降血糖

荞麦具有清理肠道沉积废物的作用，因此民间称之为“净肠草”。荞麦米具有性甘平、下气利响、清热解毒等功能。荞麦米中含有丰富的“芦丁”，据调查，常食用荞麦食品的地区，得高血压病的人明显比不食用荞麦食品地区的人少。

### 经典搭配

**荞麦 + 牛奶** 牛奶可补充荞麦蛋白质中缺少的精氨酸和络氨酸。

### 食用宜忌

- ✔ 患有高血压、糖尿病的人多食有好处。
- ✘ 脾胃虚寒、消化功能不佳、经常腹泻的人不宜食用。

### 这样煮粥最营养

荞麦米易熟、有香味。煮粥时，要先用冷水将荞麦调开，切记不能用开水。然后把荞麦糊糊倒进锅里煮。切忌荞麦与黄鱼搭配，易造成消化不良；荞麦也不能与猪肉一起食用，易造成脱发。

营养含量表（每 100 克）

能量	324 千卡
蛋白质	9.3 克
脂肪	2.3 克
碳水化合物	66.5 克
纤维素	6.5 克
铁	6.2 毫克
钙	47 毫克
钠	4.7 毫克
钾	401 毫克
镁	258 毫克
锌	3.62 毫克
磷	297 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.28 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.16 毫克
维生素 E	4.4 毫克





# 紫米

## 补血、保养佳品

紫米是水稻的一个品种，属于糯米类，有紫糯米或“药谷”之称。紫米熬制的米粥清香油亮、软糯适口，因其含有丰富的营养，具有很好的滋补作用，因此被人们称为“补血米”、“长寿米”。

### 经典搭配

**紫米 + 薏米** 美容养颜，特别适合女性食用。

**紫米 + 大枣** 调经和络、养颜润色。

### 食用宜忌

✓ 紫米氨基酸含量丰富，组成极佳，尤其适合儿童和老年人及孕妇的营养需要。

✗ 紫米营养丰富，热量较高，不适合减肥的人食用。

### 这样煮粥最营养

紫米易溶于水，淘米时不要用力揉搓，以免营养流失。煮粥时可根据个人喜好加入适量黑豆、花生、红枣等，味道香甜，口感怡人。

营养成分表（每 100 克）

能量	343 千卡
蛋白质	8.3 克
脂肪	1.7 克
碳水化合物	73.7 克
纤维素	1.4 克
铁	3.9 毫克
钙	13 毫克
钠	4 毫克
钾	219 毫克
镁	16 毫克
锌	2.16 毫克
磷	183 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.31 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.12 毫克
维生素 E	1.36 毫克



# 黑米

## 养发乌发，润肌肤

黑米是稻米中的珍贵品种，属于糯米类。中医认为，黑米性平，味甘，有显著的药用价值，古农医书记载：黑米滋阴补肾。用黑米熬制的米粥清香油亮，软糯适口，营养丰富，具有很好的滋补作用，因此被称为“补血米”、“长寿米”等，中国民间有“逢黑必补”之说。

### 经典搭配

**黑米+红豆** 消水利肿、健身暖胃、明目活血。

**黑米+莲子** 滋阴养心、补肾健脾，适合老人、孕妇及体弱者食用。

### 食用宜忌

✔ 黑米适宜产后血虚、病后体虚者、贫血者、肾虚者、年少须发早白者食用。

✘ 病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米。

### 这样煮粥最营养

黑米米粒外部有一坚韧的种皮包裹，不易煮烂，故应先浸泡一夜再煮。因为黑米粥若不煮烂，不仅大多数招牌营养素不能溶出，多食后还容易引起急性肠胃炎。

营养含量表（每 100 克）

能量	333 千卡
蛋白质	9.4 克
脂肪	2.5 克
碳水化合物	68.3 克
纤维素	3.9 克
铁	1.6 毫克
钙	12 毫克
钠	7.1 毫克
钾	256 毫克
镁	147 毫克
锌	3.8 毫克
磷	356 毫克
维生素 B1	0.33 毫克
维生素 B2	0.13 毫克
维生素 E	0.22 毫克





# 大麦

## 增强记忆力

中医认为，大麦味咸、甘、性温、寒，无毒。主消渴除热毒，益气调中。大麦性凉，能消暑热，对脾胃有益，常吃可使人长得又白又胖，肌肤滑腻。此外，“大麦茶”是朝鲜族人民喜欢的饮料。

### 经典搭配

**大麦 + 糯米** 健脾益气、和胃宽肠、润肺生津。

**大麦 + 南瓜** 香甜软糯、营养丰富。

### 食用宜忌

✓ 一般人群均可食用，适宜胃气虚弱、消化不良者食用；凡肝病、食欲不振、伤食后胃满腹胀者、妇女回乳时乳房胀痛者宜食大麦芽。

✗ 因大麦芽可回乳或减少乳汁分泌，故妇女在怀孕期间和哺乳期内忌食。

### 这样煮粥最营养

大麦比较难煮，要先打碎了再浸泡2个小时，才容易煮烂。

营养含量表（每 100 克）

能量	307 千卡
蛋白质	10.2 克
脂肪	1.4 克
碳水化合物	63.4 克
纤维素	9.9 克
铁	6.4 毫克
钙	66 毫克
钠	0 毫克
钾	49 毫克
镁	158 毫克
锌	4.36 毫克
磷	381 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.43 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.14 毫克
维生素 E	1.23 毫克



# 黄豆

## 降糖降脂，常吃不衰老

黄豆又称大豆，不仅味美，而且具有很高的营养价值。黄豆的脂肪含量很高，但所含脂肪主要为不饱和脂肪酸，可以减少人体动脉壁上的胆固醇沉积，对防治动脉硬化、高血压、冠心病等很有好处。

### 经典搭配

**黄豆 + 小米** 黄豆中的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇，和小米一起煮粥可以防治高脂血症。

**黄豆 + 猪肉** 黄豆富含丰富的钙，和猪肉一起煮粥可以预防骨质疏松。

### 食用宜忌

✖ 黄豆性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者不宜多食。男性，特别是那些在生育方面已经有问题的男性也不宜食用。

### 这样煮粥最营养

黄豆在煮粥时一定要煮烂，否则吃了之后会引发腹胀、腹泻等症状。

营养含量表（每 100 克）

能量	358 千卡
蛋白质	35 克
脂肪	16 克
碳水化合物	18.7 克
纤维素	15.5 克
铁	8.2 毫克
钙	191 毫克
钠	2.2 毫克
钾	15.03 毫克
镁	199 毫克
锌	3.34 毫克
磷	465 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.41 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.2 毫克
维生素 E	18.9 毫克





# 绿豆

## 清热解毒，暑天必备

绿豆是传统豆类食物，富含维生素、钙、磷、铁等矿物质，它不仅具有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之良谷”的称呼。中医认为，绿豆性味甘凉，有清热解毒之功效。夏天高温，人们出汗多，水分流失快，常用绿豆煮汤来解暑。

### 经典搭配

**绿豆 + 大米** 清热解毒，增强食欲。

**绿豆 + 木耳** 清热补血，润肺生津，益气除烦。

**绿豆 + 燕麦** 清热消肿，润肠通便，有效控制血糖含量。

### 食用宜忌

✔ 中毒者，高血压、水肿患者食用。

✘ 脾胃虚弱者不宜多吃。

### 这样煮粥最营养

将绿豆洗净，用沸水浸泡 10 分钟。待冷却后，将绿豆放入冰箱的冷冻室内，冷冻 4 个小时，取出再煮，绿豆很快酥烂。绿豆不宜煮得过烂，汤色发红发浑就不好了，会使有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解毒功效。

营养含量表（每 100 克）

能量	316 千卡
蛋白质	21.6 克
脂肪	0.8 克
碳水化合物	55.6 克
纤维素	6.4 克
铁	6.5 毫克
钙	81 毫克
钠	3.2 毫克
钾	787 毫克
镁	125 毫克
锌	2.18 毫克
磷	337 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.25 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E <sub>1</sub>	0.95 毫克



# 红豆

## 保护心脏健康

红豆富含淀粉，因此又被人们称为“饭豆”，它具有“生津液、利小便、消胀、除肿、止吐”的功能，被李时珍称为“心之谷”。红豆是人们生活中不可缺少的高营养、多功能的杂粮。

### 经典搭配

**红豆 + 鲤鱼** 鲤鱼与红豆同煮，两者均能利水消肿，用于治疗肾炎水肿的时候效果很好。

**红豆 + 黄母鸡** 通乳汁，产妇和乳母多吃有催乳功效。

### 食用宜忌

✓ 适宜各类型水肿之人，包括肾脏性水肿、心脏性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿等；适宜产后缺奶和产后浮肿，可单用红豆煎汤喝或煮粥食；适宜肥胖症之人食用。

✗ 红豆能通利水道，故尿多之人忌食；蛇咬伤者，百日内不得食用。

### 这样煮粥最营养

清洗红豆时可将其装于盆中，放适量清水，搅洗一两遍，倒去杂质即可。

营养含量表（每 100 克）

能量	240 千卡
蛋白质	4.8 克
脂肪	3.6 克
碳水化合物	47.2 克
纤维素	7.9 克
铁	1 毫克
钙	2 毫克
钠	3.3 毫克
钾	226 毫克
镁	138 毫克
锌	0.89 毫克
磷	89 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.16 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	9.17 毫克





# 黑豆

## 养肾护发，低价吃出天价营养

黑豆具有高蛋白、低热量的特性。与蛋白质丰富的肉类相比，黑豆不但毫无逊色，反而更胜一筹，其蛋白质含量相当于肉类（猪肉、鸡肉）的2倍，是鸡蛋的3倍，更是牛奶的12倍，因此又被誉为“植物蛋白肉”。

### 经典搭配

**黑豆 + 谷类** 所含氨基酸互补，营养更全面。

**黑豆 + 红枣** 黑豆补肾补血，红枣补中益气，两者搭配，补肾补血功效更强。

**黑豆 + 红糖** 滋补肝肾，活血行经，美容护发。

**黑豆 + 鲤鱼** 鲤鱼滋阴补肾，祛湿利水，消肿下气，补血催乳。

### 食用宜忌

✓ 适宜脾虚水肿、脚气浮肿者食用；适宜出虚汗者食用。

✗ 小儿不宜多食。

### 这样煮粥最营养

黑豆打碎后再煮粥，既增加维生素的含量，也更利于消化。

营养含量表（每100克）

能量	381 千卡
蛋白质	36 克
脂肪	15.9 克
碳水化合物	23.4 克
纤维素	10.2 克
铁	7 毫克
钙	224 毫克
钠	3 毫克
钾	1377 毫克
镁	243 毫克
锌	4.18 毫克
磷	500 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.2 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.33 毫克
维生素 E <sub>1</sub>	7.36 毫克



# 豌豆

## 抗菌消炎，预防癌症

豌豆，味甘，性平，无毒。豌豆属土，所以主治脾胃之病。清煮吃，治消渴，缓解呕吐，止下泄疾病。可调颜养身，益中平气，催乳汁。煮成汤喝，可驱除毒心病，解除乳食毒发作。研成末，可除痈肿痘疮。

### 经典搭配

**豌豆 + 玉米** 起到蛋白质互补作用。

### 食用宜忌

✓ 脱肛、慢性腹泻、子宫脱垂等中气不足患者宜食。哺乳期女性多吃点豌豆还可增加奶量。

✗ 豌豆粒多吃会腹胀，易发尿路结石，皮肤病和慢性胰腺炎患者不宜食用，糖尿病患者、消化不良者也要慎食。

### 这样煮粥最营养

煮粥时如果豌豆不易烂，可适当加点橘子皮或者滴点白醋在里面煮。

营养含量表（每 100 克）

能量	313 千卡
蛋白质	20.3 克
脂肪	1.1 克
碳水化合物	55.4 克
纤维素	10.4 克
铁	4.9 毫克
钙	97 毫克
钠	9.7 毫克
钾	823 毫克
镁	118 毫克
锌	2.35 毫克
磷	259 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.49 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.14 毫克
维生素 E	8.47 毫克





## 抑制肿瘤形成

## 白扁豆

白扁豆一身是宝，它的果实（白扁豆）、果皮（扁豆衣）、花、叶均可入药。白扁豆既是滋补佳品，能补脾暖胃，化湿消暑、补虚止泻，又可做夏暑清凉饮料，治疗夏日雨季的暑热湿气。

## 经典搭配

**白扁豆 + 红枣** 滋补养生佳品。

**白扁豆 + 粳米** 健脾之力更强，对脾胃素虚，食少便溏，夏季泻利或烦渴颇有效果。

## 食用宜忌

✓ 中暑和脾胃寒凉的人适宜食用。

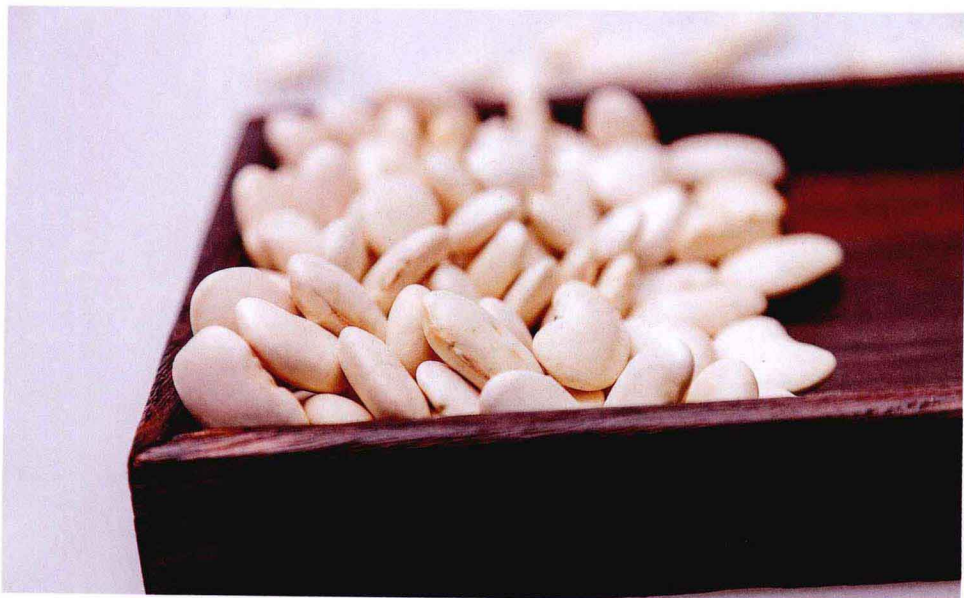
✗ 患寒热病者不可食。

## 这样煮粥最营养

白扁豆俗称“白不老”，如果浸泡时间短的话很难煮熟，相对而言，和排骨放在一起煮比较容易烂。

营养含量表（每 100 克）

能量	257 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	42.2 克
纤维素	13.4 克
铁	4 毫克
钙	68 毫克
钠	1 毫克
钾	1070 毫克
镁	163 毫克
锌	1.93 毫克
磷	340 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	0.89 毫克



## 为脑力劳动者加油

# 黑芝麻

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有多种营养成分，一般人均可食用。中医认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益精血，润肠燥的作用。在乌发养颜方面的功效，更是有口皆碑，而且还能防辐射，是孕妇们的理想食品。

### 经典搭配

**黑芝麻+红薯** 二者都是高膳食纤维的食物，一起食用可以促进肠胃蠕动，排出宿便，加速身体排毒。

**黑芝麻+核桃** 黑芝麻能延缓细衰老，核桃补脑、黑须发，两者搭配食用可令皮肤细腻光滑、头发乌黑亮泽，抗衰老、延年益寿。

### 食用宜忌

✓ 适宜肝肾不足所致的发枯发落、头发早白之人食用。适宜妇女产后乳汁缺乏者食用。

✗ 患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。

### 这样煮粥最营养

煮粥时可先将黑芝麻炒熟，或研成粉末，加入粥里，这样黑芝麻的营养成分更容易吸收。

营养含量表（每 100 克）

能量	531 千卡
蛋白质	19.1 克
脂肪	46.1 克
碳水化合物	10 克
纤维素	14 克
铁	22.7 毫克
钙	780 毫克
钠	8.3 毫克
钾	358 毫克
镁	290 毫克
锌	6.13 毫克
磷	516 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.24 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.2 毫克
维生素 E <sub>5</sub>	0.4 毫克





## 减肥、健美和抗癌

## 红薯

红薯，富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质，就总体营养而言，红薯可谓是粮食和蔬菜中的佼佼者，有“长寿食品”之誉。《本草纲目拾遗》等古代文献记载，红薯有“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴”的功效，使人“长寿少疾”。

## 经典搭配

**红薯 + 牛奶** 因为牛奶中含有丰富的蛋白质和脂肪成分，营养丰富，补充体力。

## 食用宜忌

✕ 腹泻患者和糖尿病人不宜吃红薯。胃病的人不能吃得太多，以免胀胃。

## 这样煮粥最营养

红薯的挑选是有讲究的，不要挑圆滚滚的，要长条形的。一定要选红皮的，白皮的味道像南瓜，不太甜，红皮的则大多甜糯。千万不能选外皮有黑斑的，否则做熟了会有怪味。

营养含量表（每 100 克）

能量	99 千卡
蛋白质	1.1 克
脂肪	2 克
碳水化合物	23.1 克
纤维素	1.6 克
铁	5 毫克
钙	23 毫克
钠	28.5 毫克
钾	130 毫克
镁	12 毫克
锌	15 毫克
磷	39 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.16 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.24 毫克
维生素 E <sub>2</sub>	8 毫克



# 杏仁

## 非常适合吸烟人群

中药典籍《本草纲目》中列举杏仁的三大功效：润肺，清积食，散滞。杏仁还有抗肿瘤作用，主要是由于苦杏仁中含有一种生物活性物质——苦杏仁苷，可以进入血液专杀癌细胞。同时，由于含有丰富的胡萝卜素，具有预防肿瘤的作用。

### 经典搭配

**杏仁 + 牛奶** 可美容润肤。

### 食用宜忌

❌ 阴虚咳嗽及大便溏泄者忌服。产妇、幼儿、湿热体质的人和糖尿病患者，不宜吃杏及其制品。

### 这样煮粥最营养

杏仁不可以大量食用。因为杏仁含有毒物质氢氰酸，过量服用可致中毒。因此，食用前必须将杏仁在水中浸泡多次，并加热煮沸，减少以至消除其中的有毒物质。

### 营养含量表（每 100 克）

能量	562 千卡
蛋白质	22.5 克
脂肪	45.5 克
碳水化合物	15.9 克
纤维素	8 克
铁	2.2 毫克
钙	97 毫克
钠	8.3 毫克
钾	106 毫克
镁	178 毫克
锌	4.3 毫克
磷	27 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.08 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.56 毫克
维生素 E <sub>1</sub>	8.53 毫克





# 腰果

## 油脂丰富、润肤美容

腰果是世界四大干果之一，味道甘甜，清脆可口，而且营养丰富。适当摄入可以预防动脉硬化、心血管疾病、脑中风和心脏病，还可以促进每天顺利排便。维生素摄入不足的人平时最好多吃点腰果。中医认为腰果性味甘平，有降压、益颜、延年益寿、利尿降温之功效。

### 经典搭配

**腰果 + 花生** 腰果与花生搭配能够补充体力、消除疲劳。

**腰果 + 玉米** 腰果含有大量的油脂，与清爽的玉米搭配可以抗衰老、明目。

### 食用宜忌

✓ 腰果中的某些维生素和微量元素有很好的软化血管的作用，对保护血管、防治心血管疾病大有益处。特别适宜老年人食用。

✗ 腰果含油脂丰富，故不适合胆功能严重不良者，肠炎、腹泻患者和痰多患者食用。

### 这样煮粥最营养

腰果吃多了，常会出现一些过敏症状，因此要少吃。煮粥时，加个三五粒就可以了。

营养含量表（每 100 克）

能量	552 千卡
蛋白质	17.3 克
脂肪	36.7 克
碳水化合物	38 克
纤维素	3.6 克
铁	4.8 毫克
钙	26 毫克
钠	251.3 毫克
钾	503 毫克
镁	153 毫克
锌	4.3 毫克
磷	395 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.27 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.13 毫克
维生素 E	3.17 毫克



# 莲子

## 清心火、祛除雀斑

《本草纲目》中记载，莲之味甘，气温而性涩，清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。只要是带莲子的，都称得上是压桌的硬菜。历代达官贵人常食的“大补三元汤”，其中一元即为莲子。

### 经典搭配

**莲子+百合** 莲子含有生物碱，能够抵抗心律不齐，与具有安神功效的百合搭配，可以缓解失眠的症状。

**莲子+桂圆** 莲子所含的棉子糖是老少皆宜的滋补品，桂圆则有安神定气的功效，两者搭配能够很好地补气养身。

### 食用宜忌

✔ 莲子善于补五脏不足，所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有很好的抑制作用。

✘ 胀气及大便燥结者，不要吃莲子。

### 这样煮粥最营养

莲子要去掉莲芯，千万不要泡，洗了直接煮，一泡就煮不面了。

营养含量表（每 100 克）

能量	344 千卡
蛋白质	17.2 克
脂肪	2 克
碳水化合物	64.2 克
纤维素	3 克
铁	3.6 毫克
钙	97 毫克
钠	5.1 毫克
钾	846 毫克
镁	242 毫克
锌	2.78 毫克
磷	550 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.16 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.08 毫克
维生素 E	2.71 毫克





# 核桃

## 缓解疲劳和压力

核桃与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”，不仅味美，而且营养价值很高，被誉为“万岁子”、“长寿果”。中医认为核桃味甘、性平，温，无毒。吃了使人健壮，润肌，补脑，黑须发。

### 经典搭配

**核桃 + 栗子** 能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。

**核桃 + 芝麻** 能补心健脑，还能治盗汗。

**核桃 + 山楂** 能改善心脏功能。

### 食用宜忌

✔ 吃酸导致牙酥的人，细嚼胡桃便可解。适宜糖尿病人食用。

✘ 小儿痧疹后不能吃，喝了酒的人不能吃核桃，癌症患者不要吃。

### 这样煮粥最营养

核桃性温，多食生痰动火，因此煮粥时不要放太多。核桃千万不要与酒同食，因为酒也属甘辛大热，二者同食，容易导致咳血。

营养含量表（每 100 克）

能量	328 千卡
蛋白质	12.8 克
脂肪	29.9 克
碳水化合物	1.8 克
纤维素	4.3 克
铁	2.7 毫克
钙	56 毫克
钠	6.4 毫克
钾	385 毫克
镁	131 毫克
锌	2.17 毫克
磷	294 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.15 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.14 毫克
维生素 E <sub>4</sub>	1.17 毫克



# 栗子

## 防治动脉硬化

栗子有“干果之王”的美誉，还被称为“人参果”。栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

### 经典搭配

**栗子+核桃** 补肾固精、润泽肌肤、补血补气、常吃不但可以开胃，还可以通润血脉，让皮肤细腻光滑。

**栗子+红枣** 治疗老年人气虚咳嗽。

### 食用宜忌

✓ 对日久难愈的小儿口舌生疮和成人口腔溃疡有益。

✗ 脾胃虚弱，消化不良者不宜多食。

### 这样煮粥最营养

如果您喜欢吃甜栗子，挑选时就要注意，个头很大的水分多，甜味少。中等大小的根据产地的不同口味上有些差别。个头很小的山栗子，是真正的绿色食品，口味甘甜。

营养含量表（每 100 克）

能量	257 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	42.2 克
纤维素	13.4 克
铁	4 毫克
钙	68 毫克
钠	1 毫克
钾	1070 毫克
镁	163 毫克
锌	1.93 毫克
磷	340 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	0.89 毫克





# 土豆

## 降低中风风险

土豆是现今人类社会的四大粮食作物之一，仅次于水稻、玉米和小麦。土豆的营养价值很高，被誉为人类的“第二面包”。中医认为土豆性平味甘，无毒，能健脾和胃，益气调中，缓急止痛，通利大便。

### 经典搭配

**土豆+牛肉** 牛肉营养价值高，能强健脾胃，但牛肉纤维粗，会刺激胃黏膜，放些土豆可以保护胃，而且土豆的营养也很丰富。

**土豆+芋头** 补中益气，能缓解便秘。

### 食用宜忌

✔ 土豆是非常好的高钾低钠食品，很适合水肿型肥胖者食用。

✘ 长芽的土豆千万不要吃。

### 这样煮粥最营养

煮粥时为了方便入口，土豆块要尽量切得小一点。

营养含量表（每 100 克）

能量	257 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	42.2 克
纤维素	13.4 克
铁	4 毫克
钙	68 毫克
钠	1 毫克
钾	1070 毫克
镁	163 毫克
锌	1.93 毫克
磷	340 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	0.89 毫克



# 山药

## 预防心血管脂肪沉积

山药味甘，性平，归脾、肺、肾经。山药具有健脾益气的作用，经常食用可提高机体的免疫力，增强巨噬细胞的吞噬作用。

### 经典搭配

- 山药 + 蜂蜜** 健脾补肾，抗衰益寿。  
**山药 + 杏仁** 补肺益肾。  
**山药 + 核桃** 补中益气，强筋壮骨，健脑。

### 食用宜忌

- ✔ 适宜糖尿病患者、腹胀者、病后虚弱者、慢性肾炎患者、长期腹泻者。  
 ✘ 山药有收涩的作用，故大便燥结者不宜食用。

### 这样煮粥最营养

山药需要去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。新鲜山药切开时会有黏液，极易滑刀伤手，可以先用清水加少许醋洗，这样可减少黏液。

营养含量表（每 100 克）

能量	257 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	42.2 克
纤维素	13.4 克
铁	4 毫克
钙	68 毫克
钠	1 毫克
钾	1070 毫克
镁	163 毫克
锌	1.93 毫克
磷	340 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	0.89 毫克





# 花生

## 白领桌边常备，养出好气色

花生被人们誉为“植物肉”，含油量高达50%，品质优良，气味清香，又由于营养价值高，吃了可延年益寿，被称为“长寿果”。中医认为，花生性平，味甘，入脾、肺经，和胃、化痰、调气，对多种营养不良病症有食疗作用。

### 经典搭配

**花生 + 蜂蜜** 可增强润肺止咳之效。

**花生 + 红枣** 能补脾益血、止血。

### 食用宜忌

✔ 花生适宜患有营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症状的人食用。

✘ 高脂血症患者、胆囊切除者、消化不良患者和跌打瘀肿者不宜吃花生，否则会加重症状或病情。

### 这样煮粥最营养

挑选花生时要注意，好花生米颗粒饱满，红衣皮光亮，吃在嘴里是甜香的。发霉的、发芽的花生千万不能吃，因为其中含有黄曲霉素。黄曲霉素是一种剧毒物和强致癌物质。

营养含量表（每100克）

能量	257 千卡
蛋白质	19 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	42.2 克
纤维素	13.4 克
铁	4 毫克
钙	68 毫克
钠	1 毫克
钾	1070 毫克
镁	163 毫克
锌	1.93 毫克
磷	340 毫克
维生素 B <sub>1</sub>	0.33 毫克
维生素 B <sub>2</sub>	0.11 毫克
维生素 E	0.89 毫克



# Chapter 3

粥粥俱到

■ 家常经典粥

■ 菜粥

■ 肉粥

■ 海鲜粥

■ 水果粥







粥一共有多少种做法？清光绪年间，黄云鹄编写的《粥谱》中，粥的品种多达247个。到了现代，随人们对食材搭配的深入研究和口味的变迁，粥的种类想必难以胜数。其实无论粥能做出多少花样，人们最关注的还是健康，只要做得有营养，就是一碗好粥。



# 家常经典粥

粥往往是人们的首选养生食品，市面上卖的粥大多都是磨得特别细的，营养流失不少，达不到预期的营养吸收效果。最好是自己在家里做，简简单单的几道家常经典粥，原始的味道，原始的营养。

## 大米粥

最常见的早餐

### 材料：

大米100克，水适量。

### 做法：

1.将大米放入小锅，加入清水，大米和水的比例是1：3，水面超过米面3公分左右。

2.大火煮沸，可以加盖，要经常开盖，否则沸水会溢出。

3.待水沸后，转为小火，加盖时需有人看守，偶尔开盖搅拌一下，防止米汤溢出。

4.煮熟后，关火。

## 养生功效

大米是人们的主食，具有很高的营养价值，是补充营养素的基础食物。大米粥和米汤中所含的优质蛋白质，可以使血管保持柔软，达到降血压的目的。其所含的水溶性膳食纤维，可以将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。

### 温馨提示

大米粥的米汤能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收，因此用米汤冲奶粉或给婴儿做辅助饮食都是比较理想的。





## 紫米粥

适合病人和产妇

**材料：**紫米100克，黄砂糖10克，水适量。

**做法：**

1.紫米洗净，加水20杯浸泡1个小时，移到炉火上煮开，改小火煮30分钟后熄火，放置半小时后，再重新开火煮20分钟直到米粒软烂。

2.加糖调味，煮匀后即可熄火盛出食用。

### 养生功效

紫米补气益血，很适合营养不良、体质虚弱者食用。如果怕紫米粥会胖，可以在粥里多放点莲子，如果是养生的话就喝五谷紫米粥。

### 温馨提示

紫米非常不好煮，要先煮一次。然后熄火让米粒胀开再煮，才会软烂并产生黏性。当米粒变软后一定要不停地搅拌，才不会粘锅焦底。



## 小米粥

睡不着，来一碗小米粥

**材料：**小米50克，水适量。

**做法：**

- 1.煮粥时锅中放足量水，不可中途加水，烧开后，然后放入洗净后的小米。
- 2.刚下米时要随时搅一下锅，防止糊底，文火熬时尽量少揭锅盖。
- 3.待米成花状时，更可口。

### 养生功效

小米粥富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等，具有防止消化不良及口角生疮的功能。它还具有滋阴养血的功能。可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助新妈妈们恢复体力。小米与大豆或肉类食物混合食用，效果更佳。

### 温馨提示

小米的蛋白质营养价值并不比大米更好，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以不能完全以小米为主食，应注意搭配其他食物以免缺乏其他营养。



## 腊八粥 健康美味的团圆粥

**材料：**圆糯米150克，绿豆25克，红豆25克，腰果25克，花生25克，桂圆25克，红枣25克，陈皮1小片，冰糖75克。

**做法：**

- 1.先将所有材料用水泡软，洗净。
- 2.粥锅内注入水，加入所有材料煮开后，转中火煮约30分钟。
- 3.放入冰糖调味即可食用。

### 养生功效

“腊八粥”的主要原料为谷类，常用的有粳米、糯米和薏米。粳米具有补中益气、养脾胃、和五脏、除烦止渴、益精等功用。糯米具有温脾益气的作用。薏米具有健脾、补肺、清热、渗湿的功能。经常食用腊八粥，可以预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病。

### 温馨提示

如果家里有糖尿病人，就要少放糯米，多加一些膳食纤维含量高的粗粮。女性吃可多放些红枣、桂圆、枸杞，美容养颜。家里有小孩，就多放些葡萄干，口感甜甜的。



## 二米粥 营养均衡，口感佳

**材料：**小米、大米各50克、白糖适量。

**做法：**

- 1.将大米拣去杂物，淘洗干净，用水浸泡1小时后置于锅内。
- 2.将小米拣净后置于锅内和大米混合，加适量的清水，用文火煮成极烂的糊状，再加适量的白糖，或者加入些菜水、鱼肉泥、菜泥均可混匀。

### 养生功效

大米能提高人体免疫功能，小米能开肠胃、补虚损、益丹田。二米粥即易于消化，又具有滋补养生的作用，可用于气血亏损、体质虚弱、胃纳欠佳者进补。适当加入白糖，可以为机体活动提供足够能量。如果是儿童食用，还有促进神经系统发育的功效。

### 温馨提示

小米有安神的作用，失眠的人喝这款粥非常适合。可以在二米粥中加些牛奶，强强联手，有效提升睡眠质量。





# 菜粥

菜粥，就是用蔬菜煲的粥。在北方，大多数人喜欢吃咸食，而南方则喜甜食，故而南北分为两种粥。最常见的还是田园蔬菜粥、菠菜粥、油菜粥，做起来简单方便，颇受居家主妇的喜爱。

## 适合煮粥的蔬菜



菠菜



芹菜



南瓜



冬瓜



苦瓜



胡萝卜



茄子

### 香菇青菜粥 抵抗电脑辐射，对皮肤好

**材料：**米饭1碗，干香菇8朵，豌豆50克，虾(鲜)50克，玉米(粒)50克，盐5克，鸡精、姜、香油、花椒粉、白糖各适量。

#### 做法：

1.将香菇用40度的温水泡2个小时，玉米粒和豌豆洗净备用。鲜虾去外壳

后，从背部剔除沙线。

2.将鲜虾放入碗中，撒入胡椒粉，糖和姜丝腌制10分钟。把泡发的香菇洗净切丝。锅中倒入清水大火烧开后，倒入米饭。

3.用勺子搅散，锅中放入一把勺子，半盖锅盖，用中小火煮25分钟后，倒入香菇丝煮5分钟，再倒入玉米粒和豌豆继续煮5分钟。

4.最后倒入鲜虾和姜丝，2分钟后关火放盐、鸡精和香油调味。

### 养生功效

香菇青菜粥黏稠适口，含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁和维生素C、E等多种营养素。这款粥脂肪含量低，是减肥佳品。

### 温馨提示

在浸泡香菇时，往温水中加入少许糖，泡发的香菇烹饪后味道更加鲜美。煮粥时，锅中放一把勺子，可以改变水的沸腾方向，从而避免溢锅的麻烦。



## 菠菜粥

常吃眼睛明亮

**材料：**粳米150克，菠菜100克，食盐、味精各适量。

**做法：**

- 1.将菠菜洗净，在沸水中焯一下，切段，备用。
- 2.粳米洗净置锅内，加水适量，熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续熬一会儿停火；再放入盐调味即成。

### 养生功效

菠菜能滋阴养血，降压，润燥。菠菜中含有大量铁，对缺铁性贫血有改善作用，能令人面色红润，光彩照人，因此被推崇为养颜佳品。常吃菠菜还可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。

### 温馨提示

不宜食用加工过细的粳米。粳米由皮层、糊粉层、胚乳层和胚层组成，皮层与糊粉层中含有纤维素、维生素和矿物质，营养成分远较胚乳层和胚层多，加工过于精细，会使营养成分大量损耗，降低粳米的营养价值。



## 油菜粥

瘦脸效果好

**材料：**粳米100克，油菜100克，盐、鱼露各适量。

**做法：**

- 1.粳米洗净加水煮至米熟。
- 2.油菜洗净，切细（大约一指宽）。
- 3.油菜放入粥中，加盐和鱼露调味，小火煮到粥微有菜色，粥有菜的香味即可。

### 养生功效

中医认为，油菜性味甘、辛、凉，入肝、脾、胃经，有散血消肿的功效，这款粥适用于产后血淤腹痛，血痢腹痛及痛经等。常食油菜粥可有效地防治产后腹痛，恶露不净，乳腺炎等。

### 养生禁忌

麻疹后，疮疥、目疾者不宜选用。

### 温馨提示

要是煮给宝宝吃的话菜切的时候要剁烂，粥要煮烂，才易吸收。在煮粥的时候，下菜后不要盖锅盖，因为那样菜很容易老。滴鱼露味道会比较鲜美，如果不喜欢也可不用，鱼露比较咸，可以代替盐。





# 肉粥

肉粥就是将鲜肉切成薄片，放进滚烫的粥内煮熟，加调料后食用。经典的肉粥有皮蛋瘦肉粥、滑蛋牛肉粥等。吃惯了饭馆中的肉粥，不妨在家中尝试一下新的做法。将大米换成五谷杂粮，味道一点不比原来的差，丰富的颜色和增加的配料还能让人食欲大增。

## 适合煮粥的肉类



猪肉



羊肉



牛肉



鸡肉



鸭肉



鹅肉

## 皮蛋瘦肉粥

好吃又滋补

**材料：**大米150克，皮蛋2个，猪瘦肉225克，油条1根，香葱1棵，生姜少许，香菜1棵，食用油200克（实耗10克），香油少许，胡椒粉少许，精盐4小匙，味精1小匙。

**做法：**

- 1.皮蛋剥壳，每个切成等量的8瓣备用。
- 2.大米洗净拌入少量油。
- 3.生姜洗净切丝，香葱洗净切成葱花，香菜切末。
- 4.猪瘦肉洗净沥干水，用3小匙精盐腌3个小时至入味，再放入蒸锅蒸20分钟取出切片。
- 5.将油条切小段，放入热油锅中，以小火炸约30秒至酥脆后，捞起沥油。
- 6.将米放入粥锅，加水煮开，转中火煮约30分钟。
- 7.放入皮蛋和瘦肉片、生姜丝及其余调味料一起煮开后，再继续煮几分钟即熄火，食用前加入油条及香菜、葱花、胡椒粉即可。

## 养生功效

松花蛋较鸭蛋含更多矿物质，脂肪和总热量却稍有下降，它能刺激消化器

官，增进食欲，促进营养的消化吸收，中和胃酸，清凉，降压。具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压的功效。此外，松花蛋还有保护血管的作用。同时还有提高智商，保护大脑的功能。

## 养生禁忌

皮蛋呈碱性，这些碱性物质也会使大米和猪瘦肉中的维生素B<sub>1</sub>大量损失掉。维生素B<sub>1</sub>缺乏，易使人感到疲倦、头痛、食欲不振、便秘等，因此，老年人不宜常吃皮蛋瘦肉粥。



## 滑蛋牛肉粥 吃了长力气

**材料：**大米100克，牛里脊肉300克，鸡蛋1个，姜丝、葱丝、香菜末、油条、胡椒粉各适量。

### 做法：

- 1.牛肉切片，加调味料腌30分钟备用。
- 2.粥煮滚，加入牛肉片至肉色变白，打入生蛋熄火。
- 3.盛入碗内，加葱、姜丝、胡椒粉、香菜末、油条即可。

### 养生功效

这款滑蛋牛肉粥，粥中有肉、有蛋，营养丰富，味道更是鲜咸可口。秋寒易伤肺，滋补养生首选这款粥。

### 温馨提示

牛肉片不要煮太久，以免过老影响口感。蛋黄要趁粥滚烫的时候搅拌均匀，这样才好吃。



## 猪手粥 美女必备私房粥

**材料：**粳米100克，猪蹄1只，通草3克，漏芦10克，葱白、味精、精盐各适量。

### 做法：

- 1.将猪蹄去毛，洗净，砍成块；通草、漏芦放入锅中，加适量清水熬煮，至汁浓，去渣取汁，备用。
- 2.锅置火上，放入猪蹄、药汁、粳米、葱白，加清水适量煮至肉烂熟，加入味精、精盐调味即可食用。

### 养生功效

猪蹄营养丰富，味道可口。它不仅是常用菜肴，还是滋补佳品。据食品营养专家分析，每100克猪蹄中氨基酸的含量与熊掌不相上下。汉代名医张仲景有一个“猪肤方”，就指出猪蹄上的皮有“和血脉，润肌肤”的作用。

### 养生禁忌

猪蹄中脂肪含量较高，慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等患者最好不要食用。

### 温馨提示

经常吃猪蹄，能使面部长得匀称、丰满。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重作用。





# 海鲜粥

在多数人心目中，海鲜是副食，粥是主食，它俩界定明显，不能混为一谈，其实不然，海鲜也可以加到粥里面。经典的海鲜粥包括生滚鱼片粥、鲜蚝粥等。用海鲜煮粥，既能尝到海鲜的鲜味，又有五谷的饱腹感一举两得。

## 适合煮粥的海鲜



鱼



虾仁



蟹



鱿鱼



海参



干贝

## 鲜蚝粥

健脾、补充体力

**材料：**大米100克，鲜蚝500克，花生米50克，眉豆50克，姜、葱、油、盐、蒜各适量。

**做法：**

1.先将米、花生、眉豆、姜洗干净一齐倒入砂煲，用火煲好，成浓稠状。

2.蚝洗净，沥干水，葱切小段，姜切片，锅中放入少许油、姜、葱炒香，倒入鲜蚝略炒，再焖熟。

3.上席前，直接将熟蚝拌入粥里（此法做出的粥鲜美，蚝爽脆）。

## 养生功效

鲜蚝的鲜美，让人吃过难忘，用它来煲汤或煮粥，可以更好地享受它独特的味道。生蚝是传统滋补品，富含维生素和高蛋白。常喝鲜蚝生菜粥，能消除多余脂肪、细嫩肌肤，并起到利尿和促进血液循环的作用。

## 温馨提示

可以将熟蚝放入粥里，继续煲至软烂，此法做出的粥鲜甜，蚝绵软，糯烂，只要放入口里，不必动齿，便有满口绵香的感觉。也可以将熟蚝再加入猪肉一同煲焖，尤其是肥猪肉，别具风味。



## 生滚鱼片粥 保护心血管

**材料：**大米100克，鲩鱼或黑鱼250克，葱、姜、盐、鸡粉、生抽、胡椒粉、料酒各适量。

### 做法：

1. 从鲩鱼或黑鱼脊背处下刀，将鱼肉以脊椎为界线，片成两片。

2. 姜切成细姜丝，葱切成葱花，备用。

3. 将起下的鱼肉鱼皮朝下，先将鱼腩处的很薄的一层鱼骨去掉，然后从鱼尾处下刀，斜刀将鱼肉片薄片，尽量切得薄一点。

4. 两块鱼肉都片好片后，再次用清水洗净，控干水，加姜丝、少许料酒、盐、胡椒粉，拌匀腌制15分钟。

5. 米淘洗好，加几滴油，锅内水烧开后，把米放进去，煮开，十分钟后关火，闷半小时。

6. 此时大米粥应该已经煲制好了。将米粥倒入煲仔中，开大火至粥滚开之时，将腌制好的鱼片倒入煲仔。迅速划

散，煮四五分钟，加盐调味即可。

7. 加入生菜丝，油条，撒上胡椒粉。

## 养生功效

鱼不仅味道鲜美，而且营养价值极高。鱼肉中的脂肪酸有降糖、护心和防癌的作用。鱼肉中的维生素D、钙、磷，能有效地预防骨质疏松症。

## 养生禁忌

孕妇不宜经常食用海鱼，常食海产品，会过多摄入甲基汞，胎儿在宫内接触的汞量越高，幼儿的注意力、记忆力、语言能力等机能发育有轻微延迟的危险越大。

### 温馨提示

鱼肉脂肪含量低，特别适合减肥的女性补充营养时食用。





## 虾仁西芹粥 有效降血压

**材料：**大米100克，西芹50克，鲜虾或虾仁50克，料酒、盐、姜末、淀粉各适量。

### 做法：

- 1.将虾仁放入碗中，加料酒、盐、姜末、淀粉抓匀，芹菜洗净，切小段。
- 2.大米淘洗干净，与适量清水一同放入锅中，大火煮沸，再转小火熬煮约30分钟。
- 3.待米粒开花，粥汁沸腾时，放入虾仁烫熟，再放入芹菜段，剩余盐拌匀，略滚后即可盛出。

### 养生功效

西芹营养丰富，具有降血压、镇静、健胃、利尿等疗效，是一种保健蔬菜。西芹虾仁粥一般人群均可食用。中

老年人、孕妇、心血管病患者、肾虚阳痿、男性不育症、腰脚无力的人更适合食用，也很适宜中老年人缺钙所致的小腿抽筋者食用。

### 养生禁忌

芹菜是寒凉属性，脾胃虚寒、肠滑不固者、血压偏低者以及婚育期男士应少吃。

### 温馨提示

虾为发物，患有皮肤湿疹、癣症、皮炎、疮毒等皮肤瘙痒症者以及阴虚火旺者忌食。体质过敏，如患过敏性鼻炎、支气管炎、反复发作性过敏性皮炎的老年人不宜吃虾。



# 水果粥

水果粥不仅美味，还有药用价值。水果的选择是很重要的一环，除了根据自己口感的喜好外，还要依据水果的寒凉与温热性质来定。夏天可选用寒凉性质的水果入粥。当然，如果是体质虚寒的人士，则应该选用温热性质的水果入粥。

## 适合煮粥的水果



苹果



香蕉



梨



菠萝



荔枝

## 蛋黄香蕉粥 口感细腻，婴儿也可以吃

**材料：**熟蛋黄1个，香蕉半根，米饭3勺，水适量。

**做法：**

1. 将蛋黄捣碎，香蕉碾成泥。
2. 将蛋黄、香蕉、米饭、水一起煮烂即可。

## 养生功效

这款粥非常适合4到6个月婴儿食用。需要注意的是，鸡蛋虽好但不宜多吃。一个健康的成年人每天吃一个鸡蛋就足够了。儿童、青少年及老年人可每天吃2~3个鸡蛋。

## 养生禁忌

在北方吃到的香蕉都是经过催熟后才成熟的。这样的香蕉含有的大量的鞣酸。鞣酸具有非常强的收敛作用，非但不能帮助通便，反而可发生明显的便秘。因此老人和小孩要少吃。



## 温馨提示

蛋黄香蕉粥，鸡蛋的吃法应以煮或蒸为主。因为煎、炒等做法会破坏鸡蛋中的营养成分。另外，鸡蛋被腌制成咸蛋后，其钙的含量会增加10倍左右。



## 薏米百合雪梨粥 最好的美白食补粥

**材料：**雪梨一只，百合20克，薏米60克，冰糖5克，枸杞子五六粒。

**做法：**

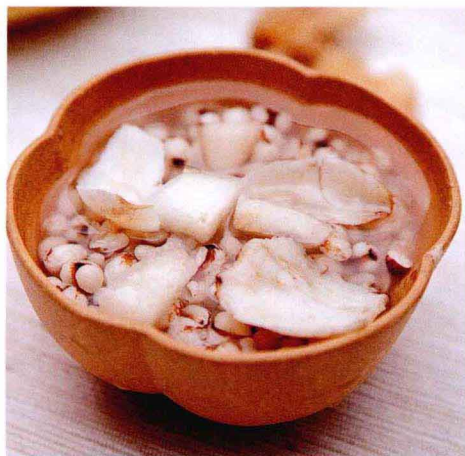
- 1.准备好雪梨、百合、薏米、枸杞子。
- 2.薏米、百合提前泡发。
- 3.雪梨去皮、切小块备用。
- 4.薏米洗净，倒入饭煲，加入适量冷水，调至煮饭档煮开，转至保温档炖煮1个小时。
- 5.倒入百合。
- 6.加入雪梨，炖煮20分钟。
- 7.加入冰糖和枸杞子。
- 8.炖煮好的薏米百合雪梨粥盛入碗中，温热食用。

### 养生功效

薏米百合雪梨粥具有清热润肺的效力。雪梨驱燥润肺，化痰利水，适于肺热咳嗽多痰的人。百合为甘寒滑利之品，药性偏于寒凉，有一定的滑肠通便作用。

### 养生禁忌

百合主要用于阴虚的慢性咳嗽，而不能用于一般的风寒咳嗽，用之反而会使咳嗽更难治疗，甚至加重咳嗽。慢性肠炎、胃寒病、糖尿病患者忌食生梨。



## 车前叶西瓜粥 甜蜜又解暑

**材料：**粳米100克，车前草50克，西瓜250克，葱1根，盐3克。

**做法：**

- 1.先把车前叶除去杂质，用清水洗净，切碎，备用。
- 2.将葱白切段，西瓜去皮去籽，待用。
- 3.将粳米淘洗净后放入锅内，加适量清水，置于武火上煮沸，改用文火继续煮，待米熟透时加入车前叶、葱段和精盐，再煮10分钟，调入味精，拌入西瓜瓢，即可食用。

### 养生功效

西瓜粥可以清热祛暑，除烦止渴，解酒毒，降血压。适应于喉痹，热喘，暑热烦渴，神情昏冒，不寐，言语懒出，血痢。

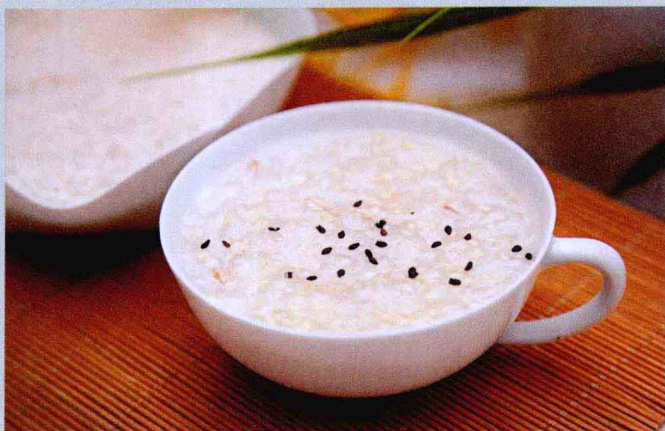
### 养生禁忌

西瓜是寒凉属性，脾胃虚寒，便溏腹泻者不宜多食。

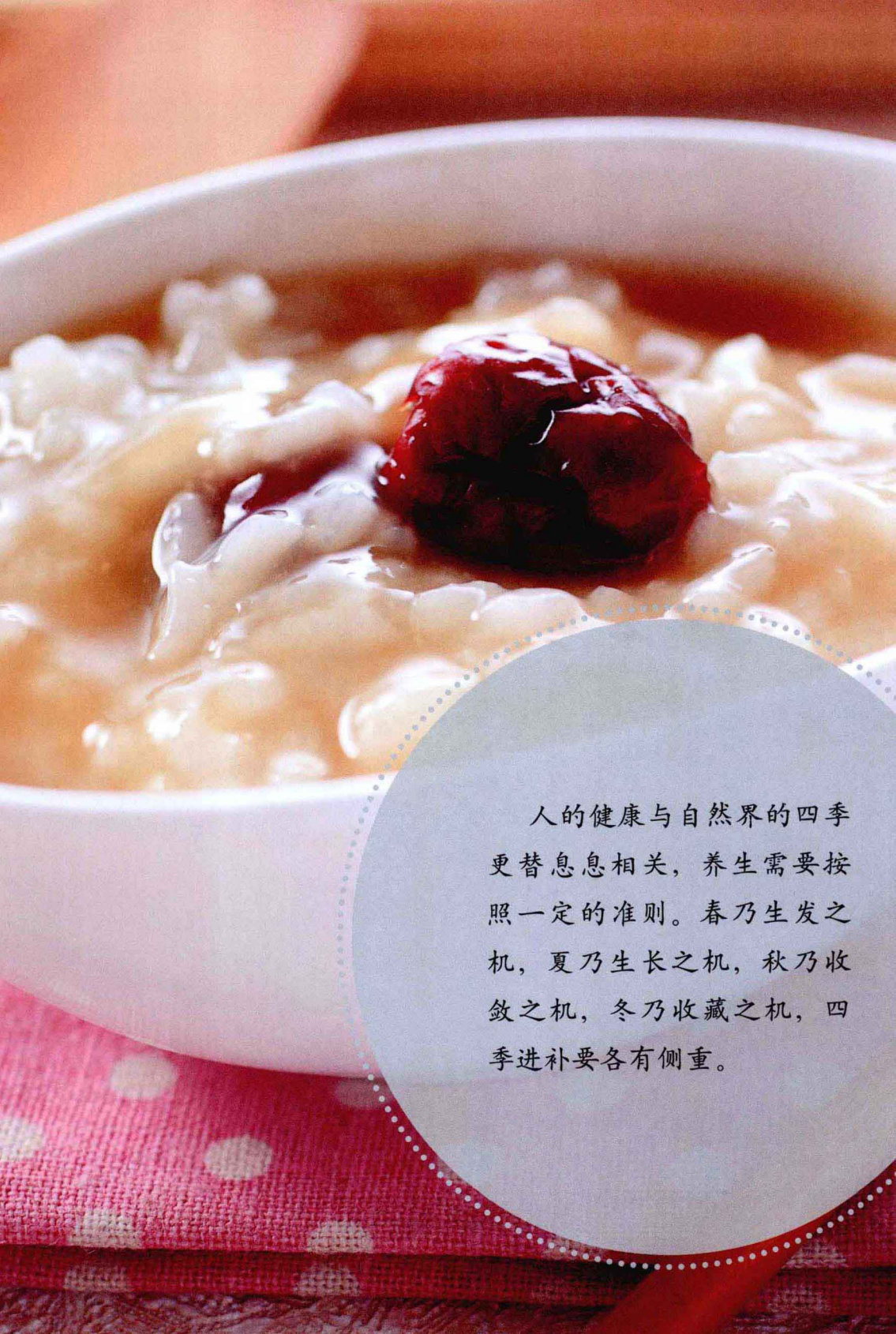
# Chapter 4

## 四季养生美味粥

- 春季温补养生
- 夏季清热防暑
- 秋季生津防燥
- 冬季温补去寒







人的健康与自然界的四季更替息息相关，养生需要按照一定的准则。春乃生发之机，夏乃生长之机，秋乃收敛之机，冬乃收藏之机，四季进补要各有侧重。

# 春季 养肝、防感冒

春季宜多吃些温补阳气的食物，增强人体抵抗力，葱、蒜、韭等都是养阳的佳品。要少吃些酸味的食物，以防肝气过于旺盛。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药、锅巴等。

## 明星营养素

**蛋白质：**增强身体抵抗力。

**维生素：**均衡营养，增强抵抗病毒的能力。

**碳水化合物：**为身体提供热量。

## 重点推荐五谷



**大米**  
提供碳水化合物。



**玉米**  
健脾利湿。



**黑米**  
健脾胃、滋肾水。



**荞麦**  
长力气、养精神。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类 薏米、红豆。  
蔬菜类 胡萝卜、莲藕、笋。  
水果类 苹果、草莓、梨。  
肉蛋类 鸡肝、猪肝。

## 鸭血鲫鱼粥 护肝、清除体内垃圾

**材料：**粳米100克，鸭血(白鸭)100克，鲫鱼250克，大葱5克，姜5克，味精1克，香油5克，盐2克。

**做法：**

- 1.将葱白切段、姜切末、粳米淘洗干净待用。
- 2.鲫鱼洗净、切小块，和葱、姜、盐一同放入锅中，加入水适量，旺火煮沸，小火将鱼煮至烂熟。
- 3.用汤筛滤出鲫鱼汤待用。
- 4.用鲫鱼汤汁加入鸭血、粳米及适量水，煮成粥，再加入香油、味精，即可出锅食用。

## 养生功效

鸭血中含铁量较高，多吃些可以防治缺铁性贫血。鲫鱼子能补肝养目，鲫鱼胆有健脑益智的作用。





## 猪肝胡萝卜粥 改善造血系统

材料：大米50克，猪肝，胡萝卜，西红柿，菠菜，葱姜末，精盐香油少许，鸡汤350毫升左右。

做法：

- 1.将大米浸泡30分钟后慢熬成粥。
- 2.猪肝洗净去筋剁碎，胡萝卜切成碎末，西红柿去皮切成碎末，菠菜用开水焯过后切碎。
- 3.把猪肝泥，胡萝卜末放入锅内，加鸡汤煮熟，和西红柿，菠菜一道放入煮好的粥内。加少许精盐，再煮片刻，最后滴几滴香油，即可食用。

### 养生功效

猪肝味甘、苦，性温，归肝经；有补肝、明目、养血的功效；用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。胡萝卜含有大量胡萝卜素，有补肝明目的作用，可治疗夜盲症。胡萝卜富含植物纤维，可增加胃肠蠕动，促进代谢，通便防癌。



## 鸡肝粥

防治眼睛干涩

材料：大米100克，鸡肝100克，调味品适量。

做法：

- 1.将鸡肝洗净，切细，与大米同放锅中，加清水适量，煮为稀粥。
- 2.待熟时调入葱花、姜末、花椒、食盐、味精等，再煮一二沸即可。

### 养生功效

中医认为，鸡肝性味甘、微温，入肝、肾经，有补肝明目，养血补血之功效。鸡肝粥适用于肝血亏虚所致的目暗，夜盲，小儿疳积，胎漏，产后及病后贫血等。

### 养生禁忌

《名医别录》言鸡肝有“起阴”之功效，因此性功能亢进者不宜食用。此外，肝经风热者也不宜食用。



## 扁豆小米粥 增进食欲，提高免疫力

材料：小米50克，扁豆100可，党参适量。

做法：

- 1.党参洗净，切成片。
- 2.扁豆洗净，与党参片一同放入锅中，加入适量冷水煎煮约30分钟。
- 3.取出汁液，再加入冷水煎煮10分钟，取出汁液，两次的汁液放入在一起，放入锅中烧沸。
- 4.小米洗净后略为浸泡，放入烧沸的汁液中，用小火慢煮成粥。
- 5.粥内加入冰糖煮溶，再稍焖片刻，即可盛起食用。

### 养生功效

扁豆小米粥主要原料是小米、扁豆，具有滋阴调理、补血调理、失眠调理等功效。

### 温馨提示

扁豆一定要煮熟以后才能食用，否则可能会出现中毒现象。



## 姜汁鲜藕粥 喝一碗暖暖的，治感冒

材料：粳米100克，鲜藕（去节）500克，生姜汁10克，蜂蜜适量。

做法：

- 1.鲜藕洗净去皮，切成块，放入榨汁机中榨汁；大米淘洗干净。
- 2.锅中放入适量清水，烧开后放入大米煮开，改小火煮成粥。
- 3.将鲜藕汁和姜汁倒入粥中，大火再煮约5分钟至熟，熄火晾至温热后用蜂蜜调味即可。

### 养生功效

对呼吸和血管运动中枢有兴奋作用，能促进血液循环。用生姜、红糖熬制的姜汤可活血驱寒，防治感冒，自古就是风寒感冒的食疗良药。

### 温馨提示

四季均有藕，夏、秋出产的比较好，夏天的称为“花香藕”，秋天的称为“桂花藕”。选购莲藕时注意，正常的藕表面发黄，断口的地方闻着有一股清香。经过工业用酸处理过的莲藕，表皮看起来很白，闻着有酸味。





## 春笋粥 春天吃，养胃心情好

材料：江米150克，春笋2根，小葱1根，盐和鸡精适量。

做法：

- 1.先将春笋剥去外皮洗净，切成薄片。
- 2.然后用江米熬粥，熬到米粒稍微绽开时放入春笋片。
- 3.等粥成糊状时放入盐和鸡精，搅拌均匀。
- 4.把小葱切成葱花放入粥中就可以食用了。

### 养生功效

春笋本来味甘性寒，与江米烧粥，食之可通血脉，化痰，消食胀。

### 温馨提示

新鲜竹笋若处理不当，会使人接触到有毒物质氰化氢。正确的处理方法是将竹笋纵向切成两半，剥掉所有的叶子，去掉根部，然后切成薄片，在淡盐水中煮8到10分钟，不仅可以去掉大部分草酸盐和涩味，还可避免氰化氢中毒。



## 甜奶黑芝麻粥 保持皮肤水嫩

材料：大米100克，鲜牛奶、熟黑芝麻、白糖各适量。

做法：

- 1.大米洗净，放入锅中，加入适量清水，中火煮30分钟。
- 2.在锅中加入鲜牛奶，中火煮沸，加入少量白糖搅匀，出锅装碗，撒上黑芝麻即可。

### 养生功效

黑芝麻加牛奶，营养丰富又全面。黑芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老。黑芝麻还有润五脏，强筋骨、益气力等作用。而牛奶中含有丰富的优质蛋白质，这些蛋白质的主要作用是构成人体新的组织，还对原有组织有修补作用，把黑芝麻糊和牛奶一起煮粥，可使牛奶在人胃中停留时间较长，牛奶与胃液能够充分发生酶解作用，使蛋白质能够很好的消化吸收。

### 温馨提示

做甜奶黑芝麻粥时，在粥加入牛奶后，烧开时注意溢锅糊底，烧开即可出锅。



## 红枣花生粥

### 快速补充体力

材料：大米100克，红枣10枚，花生45克，山药1段。

做法：

1. 山药洗净去皮，切滚刀块。
2. 花生、红枣用水冲洗干净，沥干水分。
3. 锅中加入两碗水。
4. 把山药、花生、红枣放冷水中，盖上盖子中火煮开。
5. 煮开后把大米放进去。
6. 米放进去后，用勺子把融化开的米搅拌一下，防止粘锅。
7. 边煮边搅拌，待黏糯浓稠时粥就煮好了。

## 养生功效

红枣是补气养血的圣品，同时又物美价廉。花生有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、止血生乳、清咽止疟的作用。山药有补脾养胃，生津益肺，补肾涩精的功效。

## 养生禁忌

由于红枣含糖量高，糖尿病人应少吃。

### 温馨提示

将大米洗净，放入冷冻室冻成冰块。煮粥的时候，把冻好的大米放入开水中煮，10分钟就可以煮出黏糯浓稠的粥，而且营养还不会流失。





# 夏季 祛湿、防中暑

夏季阳气在外，阴气内伏，消化功能较弱，饮食上应着眼于清热消暑，健脾益气。饮食宜选清淡爽口的食物，如西瓜、绿豆、红豆等，但切忌因食凉而暴吃冷饮，生冷瓜果等，以免使胃肠受寒引起疾病。

## 明星营养素

维生素C：防晒、抵抗暑气。

钾：补充盐分。

生物碱：促进血液循环，消暑清热。

## 重点推荐五谷



薏米

健脾益胃，补肺清热。



绿豆

清热解毒。



白扁豆

健脾胃、清暑湿。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：土豆。蔬菜类：苦瓜、黄瓜、冬瓜、芹菜、番茄、大葱。水果类：西瓜、桃子、香蕉。肉蛋类：鸭肉。

## 温馨提示

这道粥中有虾米，在吃前尝尝咸淡，再决定要不要放盐。泡虾米的水含有小苏打，不要加入粥内，泡软后要将碎壳拣净才能放入同煮。较嫩的丝瓜水分比较多，煮的时间要短；较硬的丝瓜不容易出水，不要切太厚，煮的时间要稍长一些。

## 丝瓜粥 缓解夏季燥热烦闷的心情

材料：大米100克，丝瓜150克。

做法：

1.将丝瓜洗净切片，大米淘洗干净，备用。

2.锅内加水适量，放入大米煮粥，八成熟时加入丝瓜片，再煮至粥熟即成。

## 养生功效

丝瓜性寒，味甘，有清热凉血、祛风化痰、解毒消毒、活血脉、通经络、下乳汁等功效，可用于治疗便血、尿血、水肿、咳嗽、乳汁不通、肠炎、痢疾诸症。生地性寒，味甘，有滋阴凉血、补益肝肾等功效，可用于治疗阴虚血热所致的便血、尿血、吐血、衄血诸症。丝瓜与生地同煮食，适宜产妇乳汁不通、便血、尿血、疮痈肿毒、湿热筋骨痛患者食用。



## 荷叶莲藕大米粥 缓解颜面浮肿

材料：粳米50克，鲜荷叶1张，鲜莲藕1节，白糖适量。

做法：

- 1.将荷叶洗净，切成大片，加水大火煮，开锅后关小火煮20分钟。
- 2.在煮荷叶的时候，将米和莲藕用水泡一下。
- 3.将荷叶捞出，把泡好的米和莲藕倒入荷叶水中。大火煮开后，再小火煮20分钟。

### 养生功效

荷叶性凉，它独特的清香能够消暑利湿、散瘀止血。莲藕味甘多液，夏天多吃些能增进食欲。所以，荷叶莲藕粥具有清热解暑、降压降脂的功效，能缓解夏季暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等症状。

### 温馨提示

有的人喜欢用整片荷叶来煮，但煮好后粥里总是有一些叶子，怎么也弄不干净。如果先煮叶子，用煮好的荷叶水煮粥，味道更浓。颜色绿绿的，看上去很像绿豆粥。



## 绿豆莲子粥 味苦，去心火

材料：大米100克，绿豆50克，莲子50克，冰糖适量。

做法：

- 1.将绿豆洗净沥水备用。
- 2.米洗净备用。
- 3.将洗好的绿豆和米倒入炖锅内。
- 4.倒入适量的开水。
- 5.将洗好的莲子倒入锅内。
- 6.再加入冰糖。
- 7.盖上盖子大火炖1小时30分钟以上即可。

### 养生功效

盛夏酷暑，人们喝些绿豆莲子粥，甘凉可口，防暑消热。因为绿豆有抗菌抑菌、降血脂、增强食欲、保肝护肾的功效。莲子有清心醒脾，补脾止泻，养心安神明目的功效。两种食材用来煮粥，清补功效是珠连璧合。

### 养生禁忌

由于绿豆性寒凉，故脾胃虚弱者和正在服用温补药的人不易多加绿豆。





## 薄荷粥

清新怡神

材料：大米150克，薄荷30克，银花20克。

做法：

- 1.将银花加水煎煮15分钟，去除药渣。
- 2.加入大米，煮至米烂时加入薄荷，煮3分钟即可。

### 养生功效

《本草纲目》言“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于清风散热”。水煎剂对结核杆菌、伤寒杆菌有抑制作用，挥发油少量内服有发汗、解热及兴奋中枢的

作用，外用能麻痹神经末梢，可消炎、止痛、止痒，并有清凉之感。春夏季节吃些薄荷粥，可以清心怡神，疏风散热，增进食欲，帮助消化。

### 养生禁忌

这道粥芳香辛散，发汗耗气，体虚多汗者不宜选用。

### 温馨提示

不宜久煮，以免挥发油薄荷，散失功效。



# 秋季 润肺、防燥

秋属肺金，宜收不宜散。酸味收敛补肺，辛味发散泻肺。所以，要尽可能少食葱、姜等辛味食物，适当多食一些酸味甘润的果蔬，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等。

## 明星营养素

维生素C：增强免疫力。

维生素E：保护肺部，增强抵抗力。

矿物质：中和体内多余的酸性物质。

## 重点推荐五谷



糯米

温暖脾胃、祛寒。



山药

降血糖，提升免疫力。



杏仁

止咳平喘。



玉米

可以润肺止咳，缓解皮肤干燥等症。

### ◎其他推荐食材

蔬菜类：菠菜、南瓜、白萝卜、番茄。

水果类：葡萄、柚子、苹果、香蕉、芒果、梨。

肉蛋类：猪肺、鸭蛋、乌鸡。

## 栗子粥

可治腰腿无力

材料：大米200克，鲜栗子150克，白砂糖适量。

做法：

1.大米或糯米用水浸泡，栗子煮熟去皮。

2.大米添足水，滴几滴油，中火煮熟。

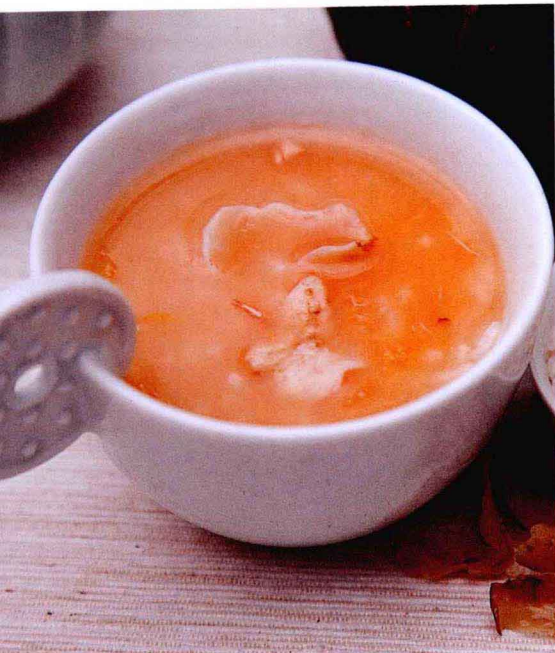
3.栗子擦成茸，将栗子茸放入煮好的白粥里，继续煮10分钟即可。

## 养生功效

《本草图经》云：“果中栗最有益”，可“益气、厚肠胃、补肾、利腰脚”。栗子粥主料为稻米和香栗子，栗子酥烂香糯，粥甜可口，可补肾，益腰脚。栗子粥有补虚养身调理、肾调养调理、壮腰健肾调理、脾调养调理的功效。







## 杏仁川贝百合粥 清肺热

材料：粳米50克，杏仁30克，川贝母15克，百合30克。

做法：

- 1.先将杏仁、川贝母、百合洗净，装入已消毒的纱布袋内，煮1个小时。
- 2.捞去药渣后放入粳米，再煮20—30分钟，即可食用。

### 养生功效

杏仁川贝都是苦寒化痰的食物，一同煮粥有宣肺化痰、润燥养肺的功效，对肺有燥痰，干咳不出有很好的疗效。

### 养生禁忌

川贝性寒，不宜常吃，容易腹泻。如果是肠胃功能较弱的人，适宜将川贝碾成末放入梨里蒸，然后用梨汁煮粥喝。

### 温馨提示

川贝在中药店可以买到，挑选川贝时要选择颗粒均匀、质地坚实、色泽洁白的。



## 百合南瓜粥 缓解咽干咳嗽

材料：南瓜250克，百合1个，冰糖、芝麻适量。

做法：

- 1.百合洗净。
- 2.将去皮切块的南瓜放入锅内，加水煮滚后慢火熬成茸状，加百合、适量的冰糖再煲一会儿即可。最后可加入芝麻或其他果仁碎，口感更佳。

### 养生功效

南瓜的营养成分较全，营养价值也较高。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高，这些对防治哮喘病均较有利。

### 养生禁忌

南瓜性温，素体胃热炽盛者少食；南瓜性偏雍滞，气滞中满者慎食。南瓜是发物之一，服用中药期间不宜食用。

## 首乌粥

让你越吃越年轻

**材料：**大米100克，何首乌30克，红枣5枚。

**做法：**

1.将红枣洗净，去核，切片；何首乌洗净，烘干打成细粉。

2.把大米放入锅内，加入何首乌粉、大枣，加入清水800毫升，用武火烧沸，文火煮40分钟即成。

### 养生功效

何首乌可以补气血，益肝肾，降血压，抗衰老，乌须发、美容颜。患有高血压症状的人可常吃，春天食用更佳。

### 养生禁忌

何首乌具有一定的毒副作用，如果服用量过大会对胃肠产生刺激作用，大便秘泻及有湿痰者慎服。

### 温馨提示

好的何首乌外皮红棕色，质坚粉性足，断面黄棕色，有梅花状纹。如果同是野生的话，个头越大就表示乌龄越长。



## 胡萝卜粥

保护呼吸道

**材料：**粳米100克，胡萝卜350克。

**做法：**

1.先将胡萝卜1—2根（按个人喜好定）洗净切成细丝，沸水稍微煮过后，与植物油、葱花、姜末等佐料炒后待用。

2.用100克粳米加水煮粥，快熟时，加入炒好的胡萝卜同煮。

3.起锅时撒些香菜、芝麻油。

### 养生功效

胡萝卜粥，富含维生素A，凡食欲不振或消化不良、皮肤干燥、夜盲症、高血压者，可经常食用此粥。适用于高血压以及消化不良、久痢、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。同时也能健脾和胃，下气化滞，明目，降压利尿。

### 温馨提示

胡萝卜中胡萝卜素的含量因部位不同而有所差别。和茎叶相连的顶部比根部多，外层的皮质含量比中央髓质部位要多。所以，购买胡萝卜，应该选肉厚、心小、短短的那一种。



## 乌鸡糯米粥 提高生理机能

材料：糯米150克，乌骨鸡1200克，大葱6克，姜4克，盐2克，味精2克，料酒10克。

做法：

- 1.糯米淘洗干净，用冷水浸泡两三个小时，捞出，沥干水分。
- 2.将乌鸡冲洗干净，放入开水锅内氽一下捞出。
- 3.将葱、姜洗净分别切成段、片备用。
- 4.取锅放入冷水、乌鸡，加入葱段、姜片、料酒，先用旺火煮沸。

5.再改用小火煨煮至汤浓鸡烂。

6.捞出乌鸡，拣去葱段、姜片。

7.加入糯米，用旺火煮开后改小火，续煮至粥成。

8.把鸡肉拆下撕碎，再放入粥内，用盐、味精调好味，即可盛起食用。

### 养生功效

这是一道滋补粥，滋补肝肾、益气补血，非常适合女性食用。



# 冬季·补肾、暖胃、祛寒

冬天应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物，如红枣、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药等。冬季不宜吃大寒大热的食物，大寒之物易引起泄泻，伤阳气；大热的食物易生内热，会损害脾胃。

## 明星营养素

维生素 B<sub>2</sub>：预防口角发炎。

维生素 C：提高身体抵抗力，防御严寒。

蛋氨酸：提高抗寒能力。

## 重点推荐五谷



黑米  
滋阴补肾。



黄豆  
补充蛋白质。



黑豆  
补肾强身。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：糙米、薏米、核桃、栗子。

蔬菜类：韭菜、蘑菇、木耳、紫菜、海带。

水果类：苹果、荔枝、橘子。

肉蛋类：鸡蛋、鸡肉、羊肉、牛肉。

### 温馨提示

炖鱼过程中不要用油脂或其他调料。这道粥不要冷却后食用，用后不宜立刻饮用咖啡、浓茶等。

## 鲫鱼糯米粥

冬天吃了肠胃暖，有力气

材料：糯米60克，鲫鱼1条。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、肠肚，洗净。
2. 糯米淘净。
3. 一起入锅加水煮至熟烂即可。

## 养生功效

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。对脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病有很好的滋补食疗作用。糯米是一种温和的滋补品，有补虚、补血、健脾暖胃、止汗等作用。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。





## 大米麦仁粥 补虚、保养肠胃

材料：大米100克，小米50克，鲜麦仁50克。

做法：

1. 将大米、小米洗净加入适量清水，用大火煮开。

2. 新鲜麦仁在清水里反复揉搓，就会将残留的皮壳去掉，然后漂洗干净，倒入已经开的锅里，等再次开锅时关小火熬煮。

3. 等煮到大米、小米、麦仁都开花，汤汁黏稠，即可关火。

### 养生功效

全小麦仁含有丰富优质的植物蛋白，少量脂肪、多种矿物质和维生素B，膳食纤维是等级面粉的5到10倍，还含有降血压肽等营养物质，有补虚，厚肠胃，强气力的功能。

### 温馨提示

麦仁营养丰富适合煮粥，但耗费时间。尤其是软麦仁，必须煮先20~30分钟。但可以通过炒制缩短其烹调时间。



## 羊骨滋补粥

暖胃防寒

材料：大米150克，羊骨200克，枣（干）30克。

做法：

1. 将羊骨（最好是腿骨）洗净敲成两段，入器皿加水，用高火煮20分钟，捞起羊骨，剔出羊骨髓放在汤中。

2. 加入大米和枣，高火15分钟熬成粥。

### 养生功效

羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等成分，有补肾壮骨，温中止泻之功效。大米具有很高的营养价值，是补充营养素的基础食物。枣（干）含有维生素A、C、E、P，生物素，胡萝卜素磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。

### 温馨提示

鲜羊骨肉色鲜红而且均匀、有光泽，肉细而紧密、有弹性，外表略干、不粘手，气味新鲜，无其他异味。



## 紫米杂粮粥 温暖五脏，御寒

**材料：**紫米80克，胚芽米160克，地瓜100克，苋菜100克，空心菜100克，盐12克，清高汤1700毫升。

**做法：**

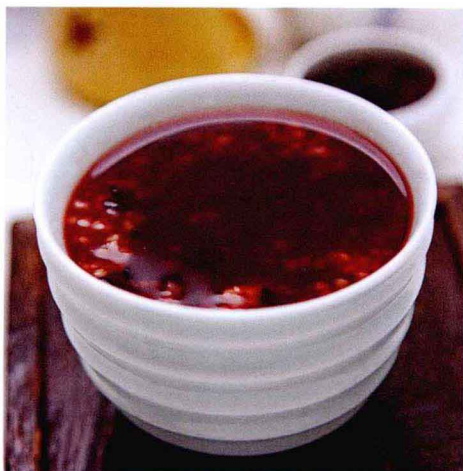
- 1.将紫米、胚芽米洗净后以清水浸泡6小时备用。
- 2.地瓜去皮后切成丁状；苋菜、空心菜洗净后切成段状。
- 3.把做法1的紫米、胚芽米沥干水分后与清高汤一起以大火煮约20分钟至软，再加入地瓜丁，续煮五六分钟。
- 4.把做法2的苋菜、空心菜段与盐加入作法3中一起煮滚即可。

### 养生功效

紫米含有低糖高纤，是抗癌的最好食物之一。紫米杂粮粥富含膳食纤维，而且糖分很低，是女性滋补保养的最佳食品。

### 温馨提示

一般紫米放时间太长了就会脱皮，就是那层紫黑色的薄皮脱落下来。所以还是选择整齐没有脱壳的比较好。



## 黑米红枣粥 滋阴补血、暖胃

**材料：**黑米150克，红枣15颗，冰糖或白糖适量。

**做法：**

- 1.前一天晚上将黑米淘洗后浸泡。
- 2.第二天将浸泡的水去掉，黑米稍过水沥干。
- 3.黑米放入电饭煲中，加入一瓢水，约1000毫升。
- 4.插上电源，按键开始煮粥。
- 5.锅中的水烧开后，放入红枣，盖上盖子继续煲。
- 6.煮至40分钟，锅中粥冒泡，以免汤汁溢出，将电饭煲盖子似盖非盖，继续煲。
- 7.煲至黑米软烂、粥黏稠时放入冰糖搅拌。（若用白糖，可待出锅时调用）
- 8.关掉电源后，焖上10分钟左右即可。

### 养生功效

黑米粥有“滋阴补肾，健身暖胃，明目活血”，“清肝润肠”，“滑湿益精，补肺缓筋”等功效。长期食用可延年益寿。最适于孕妇、产妇等补血之用。经常食用，有利于防治头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰膝酸软、肺燥咳嗽、大便秘结、小便不利、肾虚水肿、食欲不振、脾胃虚弱等症，具有较强的保健功能。



## ■ 枸杞核桃黑米粥

### 安神补脑、滋阴补肾

材料：黑米50克、小米70克、核桃30克、枸杞20。

做法：

- 1.将小米和黑米淘洗干净，倒入砂锅中，加入核桃，大火炖煮。
- 2.烧开后转小火慢炖，砂锅盖子下面卡根筷子，防止溢锅。
- 3.烧开后煮15—20分钟，加入洗净的枸杞子，再小火煮5分钟即可。
- 4.关火，加冰糖调味，不喜欢的可不加。

### 养生功效

枸杞核桃黑米粥有安神补脑食疗功效。黑米可治疗头昏目眩，黑米有安神功效，枸杞则有益精明目的功效，可以缓解眩晕等症。

### 温馨提示

观察外壳是否有破损现象，如外壳破损，就会对里面的果肉造成污染，不能食用。好的核桃外壳薄而洁净，果肉丰满，肉质洁白。



## ■ 白果腐竹粥

可缓解哮喘

材料：粳米100克，白果（干）12克，腐竹50克，盐适量。

做法：

- 1.白果用温水泡数小时，去皮，煮熟过水；腐竹用温水泡软，切成6厘米长的段。
- 2.粳米淘洗干净。
- 3.白果、腐竹、粳米一同放入锅中煮，大火烧开后转小火慢煲2个小时，加盐即可。

### 养生功效

白果果仁含有多多种营养元素，具有益肺气、治咳喘、通畅血管、改善大脑等功能。经常食用白果，可以滋阴养颜抗衰老，扩张微血管，促进血液循环，使人肌肤、面部红润，精神焕发，延年益寿，是老幼皆宜的保健食品。

腐竹白果粥具有养胃，清肺热，固肾气的功效，主要用来治疗脾虚带下等疾病。

### 温馨提示

白果有毒，不能生吃，也不能多吃。



# Chapter 5

## 滋补身体健康粥

- 养心
- 润肺
- 健脾胃
- 补肾
- 护肝
- 祛湿
- 清热去火
- 益气养血
- 润肠排毒
- 美容抗衰
- 消脂减肥
- 抗辐射
- 提高免疫力





养生粥弥散着谷物的清香，兼有养心、润肺、健脾等功效，潜移默化地影响你的生活，帮你塑造健康体魄和美丽形象，让人百食不厌。





# 养心 饮食宜忌

心脏主阳气，主血脉，主心智。素食可以防止心血管疾病。黄豆和豆制品有利于心脏健康，如豆腐。动物心脏也有滋补心脏的作用，可以适量食用鸡心，猪心等。油炸食品有害心脏，含大量饱和脂肪的食物也不利于心脏，要少吃。

## 明星营养素

**膳食纤维:**防治冠心病等心血管疾病。

**钙:**增加心肌营养，保护心脏。

**镁:**保护心肌细胞。

## 重点推荐五谷



**大麦**  
养心、除热。



**红豆**  
养心补血。



**燕麦**  
富含膳食纤维，清除血液杂质。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：糙米、黄豆、花生、杏仁。

蔬菜类：苦瓜、生菜、菠菜、油菜。

水果类：苹果、香蕉。

### 温馨提示

龙眼一定要吃新鲜的，变味的果粒不要吃。购买时应注意与痴人果相鉴别。痴人果又叫龙荔，有毒，它的外壳比龙眼平滑，果肉粘手，不易剥离，没有龙眼肉有韧性。

## 龙眼肉粥

缓解心悸

**材料:**大米100克，龙眼肉10克，大枣5枚，白砂糖适量。

**做法:**

1.将龙眼去皮取肉；大米淘净。

2.大枣去核，与龙眼、大米同放锅中，加清水适量，煮为稀粥，可加白糖适量同煮服食。

## 养生功效

龙眼粥有养心安神，健脾补血的功效，适用于心血不足所致的心悸，失眠，健忘，贫血，脾虚泄泻，浮肿，以及神经衰弱，自汗盗汗等症。

## 养生禁忌

龙眼性温，内有痰火及湿滞停饮者不宜食用。





## 莲子猪心粥

补血养心

材料：普通大米100克，猪心1个，莲子60克，圆肉10克，姜1小片，金钟菇少量，鸡精粉（或味精）、盐、食用油少许。

做法：

1.先将猪心切薄片，放入清水中浸漂以去除血污。

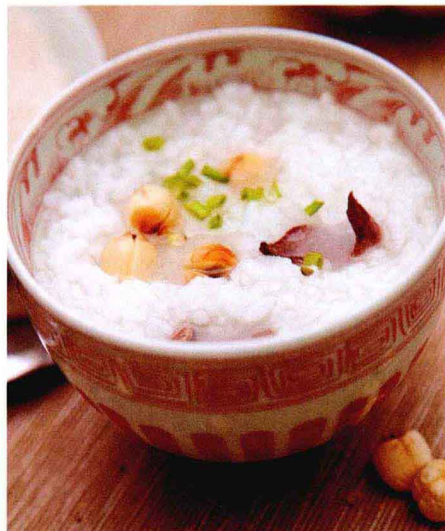
2.将大米、莲子、圆肉放入开水锅中煮至将成粥时，放入金针菇、姜片煮5分钟，再放入猪心煮约2分钟，然后调味即可。

## 养生功效

补益心脾，安神健脑，为日常清补滋润之粥品。也可作为高血压病、冠心病病人的保健食品。对神经衰弱，心脾不足引起的失眠、心悸、健忘、多梦等也有一定的辅助疗效。

## 温馨提示

可以用粳米代替普通大米。可加入太子参30克同煮（此时不放金针菇）。



## 酸枣仁粥

抵抗惊厥

材料：粳米100克，酸枣仁末15克。

做法：

1.将酸枣仁炒熟，放入铝锅内，加水适量，煎取药液备用。

2.粳米洗净，放入锅内，倒入药液煎煮，待米熟烂时即可。

## 养生功效

酸枣仁粥有养心，安神，敛汗等功效。患有神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈等症的人吃酸枣仁粥很有好处。

## 养生禁忌

酸枣仁有兴奋子宫作用，故孕妇不宜食用。

## 温馨提示

酸枣仁末入粥中，酸甜适口。酸枣仁生用、炒用均可，炒的时间过长会破坏有效成分。可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。



## 糯米小麦粥 缓解心烦、莫名悲伤

**材料：**糯米1500克，小麦150克，白糖适量。

**做法：**

将糯米、小麦一起加水煮粥，吃的时候根据个人口味加入适量白糖。

### 养生功效

小麦可以补养心气，有助于五脏。糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品，具有补中益气之功效。这款粥口感软糯，适用于小儿脾胃虚弱、自汗神疲、妇女心神不定、神经衰弱等症。

### 养生禁忌

糯米黏性强、性温，多吃易生痰，所以有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人，或者有发热、咳嗽、痰黄稠现象的人，不宜多食。

### 温馨提示

民间有“麦吃陈，米吃新。”的说法，存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好。粥中小麦以浮水者为好，煮粥时定要等到米烂麦熟方有功效。



## 芹菜鸡丝粥 安神养心

**材料：**粳米100克，鸡肉150克，芹菜半棵，枸杞子10克，盐2克。

**做法：**

1. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时。
2. 鸡肉洗净切丝。
3. 枸杞洗净，用温开水泡软备用。芹菜切成小段。
4. 将粳米与草果放入锅中，加入约1000毫升冷水，先用旺火煮沸，搅拌几下，然后加入鸡丝，用小火慢煮，待粥再滚时，加入枸杞、盐、芹菜，再稍焖片刻，即可盛起食用。

### 养生功效

芹菜鸡丝粥可以温补益气，安神养心。芹菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、维生素、矿物质等营养成分。其中，维生素B、P的含量较多。经常吃些芹菜，对于及时吸收、补充自身所需要的营养，维持正常的生理机能，增强人体抵抗力，都大有益处。鸡肉蛋白质的含量比例较高，种类多，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。



# 润肺

养肺气可提高免疫功能，清肺的食物有胡萝卜、梨、木耳、豆浆、绿豆、荸荠等。不同的食材有不同的功效，如白萝卜，以痰多、咳嗽者较为适宜；绿豆，适宜于内火旺盛的人；荸荠能清热生津，生吃、煮水均可。忌食过于辣、咸、腻等食物。

## 明星营养素

**维生素A**：保护呼吸道上皮组织。

**维生素C**：提高肺部的抗病能力。

**铁**：清痰去火。

## 重点推荐五谷



**大米**

补中益气、滋阴润肺。



**糯米**

滋阴润肺、益气固表。



**莲子**

健脾养肺、预防肺癌。

### ◎其他推荐食材

**蔬菜类**：白萝卜、大白菜、莲藕。

**水果类**：梨、橙子。

**肉蛋类**：瘦猪肉。

### 温馨提示

甘蔗要挑选新鲜的，如在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质，或切开后断面上有红色的丝状物，证明已经变质，千万不能吃，以防中毒。吃完甘蔗后必须漱漱口，防止龋齿。

## 蔗浆粥

缓解肺热干咳

**材料**：粳米100克，甘蔗500克。

**做法**：

- 1.鲜甘蔗洗净，削皮，砍成小节，再对剖成两半，压尽汁水。
- 2.粳米洗净，放锅内，加水适量。
- 3.用武火烧沸，再用文火煮成粥。加甘蔗汁调匀。

## 养生功效

清热润燥，止渴生津。适用于肺热咳嗽、口干舌燥，兼助脾气，利大小肠，除烦热、解酒毒。

## 养生禁忌

慢性胃炎、胃溃疡、消化不良以及糖尿病患者不宜食用。



## 杏仁红豆粥 应对秋季咳嗽

**材料：**大米200克，大枣50克，美国大杏仁50克，大红豆50克。

**做法：**

- 1.杏仁和红豆提前用清水浸泡一夜。
- 2.把全部材料放入锅中。
- 3.一次性加足水，大火烧沸后，再煮10分钟即可。

### 养生功效

杏仁红豆粥做法简单，是一款润肺排毒、清火养颜的好粥。杏仁富含蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物元素等，常吃可以增强抵抗力、延缓衰老。

### 养生禁忌

杏仁有许多的药用、食用价值，但不可以大量食用，过量服用杏仁会伤身。所以，食用前必须先在水中浸泡多次，并加热煮沸，减少以至消除其中的有毒物质。产妇、幼儿、实热体质的人和糖尿病患者，不宜吃杏及其制品。



## 莲子百合粥 清咽喉，润肺

**材料：**大米150克，百合干25克，莲子25克，枸杞2颗，冰糖30克。

**做法：**

- 1.百合干用刀背碾成粉状；莲子用热水泡软；枸杞用热水稍泡；大米淘洗干净用冷水浸泡30分钟。
- 2.锅中放水，先放入大米、百合干烧开后，再放入莲子，改用中火继续熬煮至熟，最后放入冰糖即可。

### 养生功效

百合有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。莲子入心、脾、肾经，有养心安神、健脾、补肾的作用，这个粥对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用，还具有养心安神，润肺止咳的功效。

### 温馨提示

- 1 干百合要提前用温水泡软再行烹饪。莲子以个大、饱满、无皱、整齐者为佳。
- 2 干莲子不容易煮软，可以选择新鲜的莲子，味道与功效都较佳，不过要将绿色的莲子心挑除。
- 3 煮粥前先将大米用冷水浸泡30分钟，让米粒膨胀开。





## 川贝雪梨粥 来一碗轻松止咳

**材料：**大米60克，川贝5克，雪梨一个，冰糖适量。

**做法：**

- 1.川贝用冷水浸泡1个小时后取出；大米用冷水浸泡一个小时后沥干水用。
- 2.雪梨洗净，削去外皮剖开去芯，切片备用。
- 3.砂锅中加入适量水，大火煮开后放入大米，再次煮开转小火，煮至米粒开花、汤汁浓稠，加入雪梨片继续煮10分钟，用冰糖调味即可。

### 养生功效

梨味甘，性寒，入肺经，有清热、化痰、止咳的作用。川贝母是一味中药，味苦、甘，入肺、心经，有化痰止咳，清热散结的作用。冰糖的功效主要是用来调味，因为川贝母是很苦的。

### 温馨提示

治疗热症，用冰糖；治疗寒症，比如痛经，就要用红糖，红糖是温热的。煲制此粥时可用不锈钢锅，因为此粥易粘砂锅、铁锅。



## 银耳菊花粥 适合慢性支气管炎患者

**材料：**粳米150克，银耳30克，菊花10克，白糖适量(根据自己口味加入)。

**做法：**

- 1.银耳洗干净发泡切小朵，菊花、粳米用水泡净。
- 2.取瓦煲一个，加入适量清水，置于火上，用中火烧开，下入粳米，改用小火煲至米开花。
- 3.投入银耳、菊花，调入白糖，继续用小火煲15分钟，即可食用。

### 养生功效

银耳性平无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。菊花，银耳气味清香，凉爽舒适，以粳米为粥，借米谷之性而助药力，久服美容颜体，抗老防衰。

### 温馨提示

菊花中的微量脂肪有可能让人体发寒，使免疫力下降。阳虚体质的人就不太适合食用此粥。此外，过敏体质的人也要慎用此粥。



# 健脾胃

多吃些软烂易消化的食物，如山药、小米、薏米、馒头等，少喝豆浆，豆浆喝多了容易腹胀。少吃或不吃生冷、黏腻、油炸、烧烤等不易消化的食物。水果要少吃香蕉、西瓜、甜瓜等凉性水果，多吃苹果之类的温性或平性水果。

## 明星营养素

**维生素 B<sub>1</sub>B<sub>2</sub>**：预防脾胃虚弱。

**膳食纤维**：促进消化和排便。

**蛋白质**：调和脾胃。

**淀粉酶**：促进胃的消化吸收功能。

## 重点推荐五谷



### 大麦

性凉，味甘，归脾、胃经，温补脾胃。



### 高粱

性温，归脾、胃经，补胃益气。



### 玉米

性平，味甘，入胃、大肠经，温补肠胃。



### 大米

营养丰富，对脾胃有补养作用。

## ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类**：小米、小麦、白扁豆、山药。

**蔬菜类**：白萝卜。

**水果类**：苹果。

**肉蛋类**：牛肉。

## 猴头菇粥 防止胃病恶化及癌的增生

**材料**：粳米100克，猴头菇150克，葱头、生姜末、精盐、味精各适量。

### 做法：

1. 将猴头菇用温开水泡发，去柄蒂，洗净，切碎，剁成糜糊状。

2. 粳米淘净后入锅，加水适量，先用大火煮沸，加猴头菇糜糊，改以小火煨煮成黏稠粥。

3. 粥成时加葱花、生姜末、精盐、味精，拌和均匀即成。

## 养生功效

猴头菇粥可调补脾胃，促进食欲，防癌抗癌，适于患有脾胃虚寒型慢性胃炎、消化性溃疡、胃窦炎等症的人食用。







## 鹅胸肉小米粥 用于消瘦乏力、逆膈

**材料：**小米粥双人份，鹅胸肉300克，干百合20克，姜丝、葱碎，白胡椒。

**做法：**

1. 鹅胸肉切丝，用少量的料酒、白胡椒粉、糖、盐拌匀入味。

2. 把泡好的百合和煮好的小米粥（就是俗称的粥底）一起放入沙锅中，煮到滚，转文火再煮40分钟；下入鹅肉，煮沸后，转文火10分钟就可以了。

3. 加入细细的嫩姜丝跟葱碎、白胡椒调味就可以吃了。

## 养生功效

中医认为，鹅肉具有养胃止渴，补气，解五脏之热，补阴益气，暖胃生津和缓解铅毒的功效。所以，民间有“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”的说法。香滑的小米粥底搭配营养的鹅胸肉，就是一碗又营养又美味的滋补汤粥了。

## 腰花小米粥 促进消化，加班来一碗

**材料：**小米50克，猪腰子90克，大葱10克，姜5克，盐2克，味精2克，黄酒15克，五香粉1克。

**做法：**

1. 将猪腰子一剖为二，剔尽内面筋膜，在正面划出交叉花刀后切成小块，漂洗干净，浸泡在水中数小时，再放入沸水中余烫，捞出备用。

2. 小米淘洗干净，加水3杯用小火熬成粥。

3. 加入腰花、葱（切末）、姜（切末）、盐、味精，煮沸即可。

## 养生功效

根据以脏补脏的原理，猪腰最适宜补肾强腰。这款粥尤其适用于老年人，常喝可缓解肾气不足引起的腰膝酸软，酸痛频发等症。

## 温馨提示

腰花洗净切片，泡在水中冷藏1天以上，将更显脆嫩。



## 高粱羊肉粥 健胃，温暖补身

**材料：**高粱米100克，羊肉片150克，白萝卜一小段，香菜少许，高汤8杯，料酒1大匙，盐1茶匙，胡椒粉少许。

### 做法：

1. 高粱米洗净，加水2杯浸泡30分钟，加入高汤，移到炉火上煮开，改小火熬粥。

2. 白萝卜削皮、切丝，加入粥内煮软，另取小锅用2大匙油炒羊肉片，淋料酒1大匙炒匀后，放入粥内同煮，再加盐调味。

3. 待羊肉片一熟即熄火，撒入胡椒粉和香菜，盛出即可食用。

### 养生功效

高粱牛肉粥可以健脾养胃，肠胃不好的人可吃此粥补养。因为高粱味甘、性温、涩，入脾、胃经，具有和胃、消积、温中、涩肠胃的功效。牛肉富含蛋白质、矿物质和维生素群，有补中益气、滋养脾胃的功效。热衷减肥的人可以适量食用此粥以保持体力。



## 大麦牛肉粥 防治脾胃虚弱和消化不良

**材料：**面粉100克，大麦仁150克，熟牛肉100克，胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油、牛肉汤、精盐、味精、醋各适量。

### 做法：

1. 把牛肉切成小块。大麦仁去杂，洗净。面粉加水调成稀稠。

2. 锅中下牛肉汤和水，放大麦仁煮开花，把面粉糊入锅，烧沸成麦仁面糊。

3. 另一锅牛肉、精盐、醋，放入麦仁面糊，加入味精、胡椒粉、辣椒丝、葱花、生姜丝、麻油，烧沸即可。

### 养生功效

益气强筋、和胃消积；对慢性胃炎、慢性前列腺炎、更年期综合征、胃下垂、贫血、营养不良性水肿均有疗效。

### 温馨提示

小心不要买到注水牛肉。牛肉注水后，肉纤维更显粗糙，暴露纤维明显；因为注水，使牛肉有鲜嫩感，但仔细观察肉面，常有水分渗出；用手摸肉，不粘手，湿感重；用干纸巾在牛肉表面，纸很快即被湿透。而正常牛肉手摸不粘手，纸贴不透湿。



# 补肾

补肾的食物包括动物肾脏、海参、鸡蛋、骨髓、黑芝麻、樱桃、山药、栗子、甲鱼、鸽蛋等。不要吸烟、喝酒，吃辛辣食物。

## 明星营养素

**维生素:** 保持酸碱平衡，调节肾功能。

**锌:** 维持生殖系统健康。

**精氨酸:** 补肾益精。

## 重点推荐五谷



**黑米**

滋阴补肾，对腰腿酸软等症有很好的效果。



**黑豆**

褐色食物入肾，可补肾强身。



**黑芝麻**

补肝肾、润五脏。



**小米**

滋阴补肾，补充体力。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：山药、莲子。

蔬菜类：韭菜。

肉蛋类：猪腰、虾、牡蛎。

## 黑豆桂圆粥

腰部强健有力

**材料:** 粳米100克，桂圆60克，黑豆20克，姜15克，蜂蜜15克。

**做法:**

1. 桂圆、黑豆泡水洗净。
2. 鲜姜去皮，磨成姜汁备用。
3. 粳米淘洗干净，浸泡30分钟，捞出沥干水分。
4. 粳米放入锅中，加入约1000毫升冷水，上旺火烧沸。
5. 然后转小火，加入桂圆、黑豆及姜汁，搅匀。
6. 煮至软烂，调入蜂蜜即可。

## 养生功效

桂圆肉有补心气、养阴血的功用。黑豆能补肾阴、利水、养血祛风。这两种食材一起煮成的粥，对气血亏损的病人，身体虚弱的老人及病后的调养，都是很好的滋补强健的食疗佳品，也能改善中年人肾虚心悸的状况。



## 猪腰大米粥

健肾补腰

**材料：**大米100克，猪腰两个（去膜切细），葱白10克，五香粉、生姜各少许，精盐适量。

**做法：**

- 1.大米淘洗干净，猪腰切片。
- 2.将猪腰与大米微波高火20分钟合煮成粥。
- 3.快熟时加入葱、姜、精盐及五香粉调味。

### 养生功效

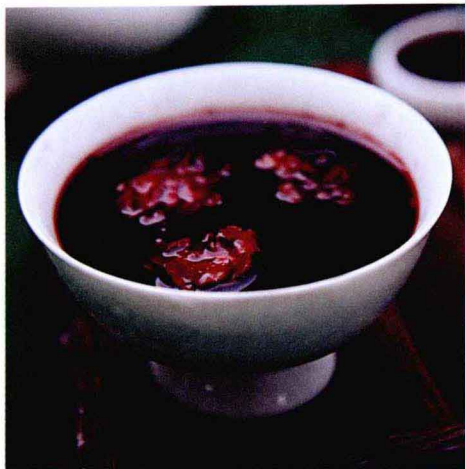
猪腰子具有补肾气、消积滞、通膀胱、止消渴等功效。因此，猪腰大米粥可以补肾强腰，主要适用于中年人肾气不足引起的腰膝酸软疼痛、步履艰难、耳聋等症。

### 养生禁忌

猪腰的脂肪含量比较高，血脂偏高者、胆固醇高者、小孩等忌食。

### 温馨提示

挑选猪腰时要注意，新鲜猪腰有层膜，光泽润泽不变色。用烧酒拌和、捏挤，用水漂洗两遍，再用开水烫一遍，可去猪腰的膻臭味。



## 大枣黑米粥

健肾、补虚

**材料：**黑米100克，银耳50克，红枣50克，花生米50克，冰糖适量。

**做法：**

- 1.先把黑米浸泡2小时，时间充足可泡更长时间。
- 2.将泡好的黑米和其他原材料放入锅中，多加点水煮。
- 3.煮沸后把盖掀开点，加入冰糖，再煮2小时。

### 养生功效

黑米具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩的功效，是抗衰老美容、防病强身的滋补佳品。大枣补五脏，其苦味益肾，经常食用大枣黑米粥有较好的滋补作用。

### 养生禁忌

黑米属于糯米的一种，消化功能较弱的幼儿和老弱病人不宜食用。

### 温馨提示

由于黑米不易煮烂，应先浸泡一夜再煮。



## 黑豆紫米粥 精力旺盛，脸上有光泽

**材料：**紫米100克，黑豆50克，山药15克，麦片适量，黑芝麻少许，无核黑枣5个，核桃少许。

**做法：**

1.将黑豆，紫米分别用水泡制1小时以上。

2.黑枣用水煮至发泡后搅打成泥状（或泡制一夜后打成泥状）。

3.山药去皮洗净切碎。

4.核桃与芝麻放入锅内炒香后搅打成粉。

5.将黑豆与紫米分别加少许水放入豆浆机内打碎，滤出豆渣与米渣不用。

6.将米浆与豆浆放入锅内加入水，加入切碎后的山药与黑枣泥用木勺搅拌均匀熬煮。

7.待粥熬至9成熟的时候加入核桃粉与黑芝麻粉同煮即可。

8.吃时撒上麦片。

### 养生功效

紫米有滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血等作用，民间常作为补品。“黑豆乃肾之谷”，黑色属水，水走肾，所以肾虚的人食用黑豆滋补效果很好。

### 温馨提示

煮黑豆紫米粥时，为了使紫米较快地变软，最好预先浸泡一下，让紫米充分吸收水分。夏季要用水浸泡4小时，冬季浸泡一晚上。浸泡的水中有很多营养物质溶出，不能丢弃，最好与米同煮。



# 护肝

养肝补脾食物，以性温味甘食物为主，常为谷类，如糯米、黑米、高粱。肉鱼类，如牛肉、鲈鱼、鲫鱼，多吃些这类食物既可健脾补肝，又能享受美味。不要大量饮用碳酸饮料，会影响肝脏的正常工作。

## 明星营养素

**维生素：**帮助肝脏解毒，抑制肝脏中的癌细胞增生。

**蛋白质：**保护肝组织。

**不饱和脂肪酸：**降低体内胆固醇含量，抑制脂肪肝。

## 重点推荐五谷



**小米**  
养颜护肝。



**燕麦**  
富含不饱和脂肪酸，减少体内胆固醇，保护肝脏。



**黄豆**  
含有丰富蛋白质，对肝脏修复非常有益。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：红豆、芝麻、豌豆。  
蔬菜类：芹菜、黄瓜、冬瓜、韭菜、南瓜。  
肉蛋类：猪肉、鸡肉、鱼肉。

### 温馨提示

金枪鱼营养丰富，脂肪含量低，味道鲜美，是女性减肥的理想食品。

## 金枪鱼粥

降低肝脏发病率

**材料：**大米100克，金枪鱼罐头一盒，青菜，木耳，白胡椒粉、食盐各适量，香油少许。

**做法：**

- 1.青菜和木耳用切菜器搅碎。
- 2.大米清洗干净。
- 3.金枪鱼头从罐头中取出，沥净油待用。
- 4.大米放入锅内加水，不断搅拌至沸腾。
- 5.加入金枪鱼、青菜、木耳煮至浓稠。
- 6.出锅前加盐调味，淋少许香油，再撒上白胡椒粉即可食用。

## 养生功效

金枪鱼肉低脂肪、低热量，还有优质的蛋白质和其他营养素。金枪鱼粥能够保护肝脏，强化肝脏功能。缓解现代人因紧张的生活节奏、巨大的工作压力、过度疲劳造成的一系列肝病。





## 银耳猪肝粥 眼睛明亮炯炯有神

**材料：**大米100克，银耳50克，猪肝150克，鸡蛋1个，盐、生粉各1小匙。

**做法：**

1.大米淘洗干净，浸泡30分钟，备用；把银耳放入温水中泡发，撕成瓣状；猪肝洗净、切片。

2.把猪肝放在碗内，加入生粉、盐，打入鸡蛋拌匀挂浆，待用。

3.大米煮成白粥，放入银耳，再放入猪肝鸡蛋液，煮10分钟即成。

### 养生功效

中医认为，猪肝性甘苦，入肝经，有补肝明目的功效。除此之外，还可以补充维生素B，维持健康的肤色，维持正常生长和生殖功能，增强人体的免疫反应，抗氧化、抗衰老。

### 温馨提示

生猪肝要尽量吃掉，以免猪肝中部分营养成分丢失。熟猪肝可用食品袋封好，放入冰箱冷藏3天左右。



## 芹菜粥

预防脂肪肝

**材料：**粳米150克，芹菜连根120克，盐、味精各适量。

**做法：**

1.将芹菜连根洗净，切成2厘米长的段，放入铝锅内。

2.把粳米淘洗干净，放锅内，加水量。

3.用旺火烧开，然后移文火上熬至粳米烂成粥，在粥内放盐、味精即成。

### 养生功效

芹菜粥具有清肝热、降血压、祛风、利湿、调经、降脂等功效。

### 养生禁忌

芹菜与黄瓜不宜同食，芹菜含有丰富的维生素C，黄瓜含有维生素C分解酶，两者同食，芹菜的营养价值会降低；芹菜不宜和兔肉同食，会引起头发脱落；与鸡肉同食，会伤元气；与甲鱼同食，会引起中毒。芹菜性凉质滑，脾胃虚寒、腹泻者不宜多食；芹菜有降压作用，血压偏低者不宜多食。



## 菠菜花生粥

舒肝养血

材料：粳米100克，菠菜200克，花生仁（生）50克，盐2克，味精1克，色拉油10克。

做法：

- 1.将菠菜去掉烂叶，洗净切成细末。
- 2.花生仁用沸水浸泡1小时，洗净。
- 3.粳米淘洗干净，用冷水浸泡好。
- 4.将粳米与花生仁一同放入锅中，加入1500毫升冷水，加入色拉油，先用旺火烧沸。
- 5.再改用小火煮至花生仁熟透时放入菠菜末。
- 6.加盐和味精调好口味，煮沸即成。

## 养生功效

菠菜为应时蔬菜，具有滋阴润燥、舒肝养血等作用，对冬季因肝阴不足所致的高血压、头晕、糖尿病、贫血等都有较好的辅助治疗作用。

## 养生禁忌

菠菜不宜与鲭鱼、韭菜、黄瓜、瘦肉同食。

花生仁（生）不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易导致腹泻。





## 杂米香菇粥 抗病毒，保护肝脏

**材料：**大米100克，玉米粒、胡萝卜、香菇、火腿各适量。

**做法：**

- 1.把大米洗净泡1个小时以上，胡萝卜洗净切成小粒，香菇、火腿也切成小粒。
- 2.将大米中放些色拉油，同时放入香菇粒然后开始煮，开锅后，放入胡萝卜、玉米粒，边煮边搅拌，要按一个方向。
- 3.感觉快熬好的时候（大概20分钟），放入火腿丁，再次开锅后，撒入葱花，最好用盐调味即可。

### 养生功效

香菇享有“菇中之王”的美称，自古被称为“长寿菜”。它营养丰富，香气沁人，是种高蛋白、低脂肪的保健食品，有健脾益气、安神美容、益胃和中、解毒、抗肿瘤等功效。

### 温馨提示

如果用鸡汤熬此粥，味道更好。



## 黄豆粥 阻止肝细胞脂肪变性

**材料：**大米100克，黄豆100克，芝麻粉20克。

**做法：**

- 1.先将黄豆浸泡水中12小时，再用大米、黄豆煮粥，可加高汤（罐装亦可）。
- 2.粥滚后再加入芝麻粉、盐调味即可。

### 养生功效

黄豆中的蛋白质和豆固酸还能显著改善和降低体内的血脂和胆固醇，黄豆中的不饱和脂肪酸和大豆磷脂等成分，对于保持血管弹性和防止脂肪肝形成也具有很好的作用。

### 养生禁忌

高血压肾病患者应慎食黄豆。高血压肾病患者由于肾脏功能损害，钾元素不容易排出体外，此时如果再吃黄豆，很容易出现胸闷、心慌、心律失常等状况，严重者甚至会猝死。



# 祛湿

在饮食上，宜清淡不宜肥甘厚味，要多食用杂粮，不能吃热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不能多吃，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品也要少吃，以免化热生风，激发皮肤疾病。应多吃山药、薏米、荷叶等养脾祛湿的食材，以促进人体内的湿气排出。

## 明星营养素

**膳食纤维:**可以健脾、助消化、祛湿。

**蛋白质:**利水祛湿。

**钾:**有利尿作用，可以促进排尿。

## 重点推荐五谷



**薏米**

促进体内血液循环和水分的  
新陈代谢，从而祛湿消肿。



**燕麦**

燕麦能滑肠通便，促使粪便体  
积变大、水分增加，起到排毒作用。



**高粱**

渗湿止痢、健脾益肾。



**红豆**

利尿消肿，可以促进体内多余水  
分的排泄。

### ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类:** 红豆、绿豆、糙米、玉米。

**蔬菜类:** 冬瓜、芥菜、莴苣、胡萝卜。

**肉蛋类:** 鲫鱼。

## 人参茯苓小米粥 适合爱出虚汗的人

**材料:** 小米100克，人参5克，白茯苓20克，生姜5克。

**做法:**

1. 小米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出沥干水分。
2. 人参用温水浸泡后，切成薄片。
3. 茯苓磨粉，姜切片。
4. 取沙锅放入冷水，加入人参片、茯苓粉，浸泡约1小时。
5. 再加入小米、姜片，上旺火煮沸。
6. 改用小火煨煮至粥成，打入鸡蛋清搅匀，用盐调味即可。

## 养生功效

茯苓能利水渗湿，而且药性温和，不伤正气，常与人参搭配，对于脾虚运化失常所致泄泻、带下，有标本兼顾的功效。





## 山药红豆小米粥

清热、祛湿

材料：小米 50克，红豆 50克，山药 100克。

做法：

- 1.煮前红豆先用水泡30分钟。
- 2.取锅加入水煮沸后放入红豆和小米，用大火煮沸后放入山药。
- 3.要边煮边搅拌。山药放入后大火煮沸，转小火煮40分钟左右，可以根据自己的口感调整时间。

### 养生功效

山药、红豆、小米这三样食材都是养生保健之佳品。中医认为，山药具有健脾、补肺、固肾、益精等多种功效。并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精、带下及小便频繁等症，都有一定的疗补作用；红豆味甘酸性平，有清热解毒、散血消肿的功效；小米具有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

### 温馨提示

小米切记不要用力淘洗。



## 红豆薏米粥

清新眼神

材料：薏米100克，枣（干）25克，赤小豆50克，仙鹤草10克，白砂糖30克。

做法：

- 1.将薏米、红豆以温水浸泡半日。
- 2.用纱布将仙鹤草包好。
- 3.大枣去核浸泡。
- 4.将薏米、红豆、仙鹤草、大枣一同放入锅中。
- 5.加水煮成稀粥，最后撒上糖调味即可。

### 养生功效

薏米味甘淡、性微寒，能健脾利湿、消热；红豆味甘酸性平，有清热解毒、散血消肿的功效；仙鹤草味苦性平，可解毒消肿、收敛止血；大枣具有防肿瘤的作用，还可增强免疫功能。此粥适合肺癌患者食用。

### 温馨提示

挑选薏米时，首先要看薏米是否有光泽，有光泽的薏米成熟得比较好，营养也最高。其次看薏米的颜色，好的薏米颜色一般呈白色或黄白色，色泽均匀，带点粉性，非常好看。最后要闻薏米的味道，好薏米无任何怪味、异味。



## 冬瓜薏米粥

缓解水肿，瘦身效果好

材料：薏米40克，大米50克，冬瓜200克。

做法：

1. 先把冬瓜洗净，去皮去籽。
2. 切成小丁。
3. 把薏米、大米一起淘洗干净。
4. 倒入锅中。
5. 锅里加600克水。
6. 把冬瓜丁放入锅中。
7. 盖上锅盖，按下煮粥键30分钟左右即熟，自动跳到保温功能。
8. 盛入碗中，即可享用。

## 养生功效

冬瓜含有丰富的维生素C，而且富含矿物质钾，钠的含量非常低。这就是冬瓜的营养价值。所以，冬瓜对于高血压、浮肿病都有一定的治疗效果。薏米性凉，味甘淡，利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓。对皮肤湿疹有好处。





# 清热去火

清热去火应选择具有清淡滋阴效果的食物。新鲜蔬果天生具有清热降火的作用，如西瓜、黄瓜、番茄、草莓、豆类及豆制品，还有一些果汁。此外，也可以进食一些“去火粥”，如绿豆粥、荷叶粥等。少吃辛辣油腻食物和热性水果，少饮酒。

## 明星营养素

**维生素 B<sub>1</sub>B<sub>2</sub>**：缓解口干舌燥、咽喉肿痛等上火症状。

**维生素 E**：滋润皮肤，保持水分。

**膳食纤维**：促进排便，排除毒素，减轻上火症状。

## 重点推荐五谷



**薏米**

性微寒，滋补脾胃，清除体内湿热。



**黑豆**

活血解毒。



**绿豆**

性凉，归心、胃经，清胃火、去肠热效果显著。



**玉米**

富含膳食纤维，促进排出体内毒素，减轻上火症状。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：大麦、玉米、黄豆。

蔬菜类：黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜。

水果类：苹果、西瓜、梨。

## 大麦糯米粥 嗓子清爽，不咳嗽

**材料**：大麦仁270克，糯米、红糖各30克。

**做法**：

1. 把大麦仁淘净，拿水泡2小时。

2. 锅上火、加水，放大麦仁，用大火煮开花，放糯米，水沸后用小火熬到米烂粥稠。

## 养生功效

大麦仁中不仅富含纤维素和半纤维素，可以与重金属类物质结合，还富含可溶性膳食纤维，对于降低血糖、预防高血脂等都很有帮助，也能促进食物中的污染物质排出。糯米也具有一定的滋补作用，其黏糯感可以部分弥补大麦带来的粗糙口感。大麦仁、糯米的搭配健脾益气、和胃宽肠、润肺生津，兼滋补身体、预防便秘、排除污染于一身，若添加少量枸杞，视觉上更加鲜艳。



## 山药薏米芡实粥 清除体内湿热

**材料：**薏米100克，芡实、山药、冰糖各适量。

**做法：**

1. 山药、芡实、薏米洗净，覆盖保鲜膜，浸泡一夜。
2. 连水带山药、调料一起放进打浆机。
3. 充分打碎成粉浆。
4. 倒入砂锅中，大火烧开后转小火，根据口味添加适量冰糖，边搅动边煮10至15分钟。

### 养生功效

山药薏米芡实粥是个古方，受到众多知名医家的推崇。这款粥有补充气血，调和脾胃的功效。有些增长气血的食物，想要获取它的营养，要先投入一些气血来消化吸收它，而山药薏米芡实粥却能直接供给我们气血，是一款补养良药美食。

### 养生禁忌

体内浊气太多的人，喝完此粥必饱胀难消。肝火太旺的人，必胸闷不适，瘀血阻滞的人，必疼痛加剧，还有津枯血燥，风寒实喘，小便短赤，热结便秘者都不适宜。



## 火腿白菜粥

加速体内垃圾代谢，减少痘痘

**材料：**大米100克，熟火腿50克，小白菜40克，高汤1200毫升，盐、味精适量。

**做法：**

1. 熟火腿切片；小白菜洗净切段；大米洗净后用清水浸泡30分钟。
2. 锅置火上，放入高汤、大米，大火煮沸后转小火，熬煮50分钟。
3. 把小白菜、盐、火腿片放入粥中，中火煮沸后转小火煮10分钟，加味精调味即可。

### 养生功效

火腿内含丰富的蛋白质和适度的脂肪，十多种氨基酸、多种维生素和矿物质。白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用。常吃火腿白菜粥，可以起到很好的护肤和养颜效果。

### 温馨提示

建议把白菜炒一炒，稍微过油一下会有很脆的口感，不要加盐，因为火腿本身就是咸的。





# 益气养血

多吃些富含优质蛋白质的食物，如动物骨髓、鹅血、苹果、红枣、甲鱼、核桃、赤小豆等。多吃含铁丰富的食物，比如动物内脏、肉类。少吃生冷寒凉、油腻、辛辣的食物。

## 明星营养素

**铁：**构成血红素，补血。

**蛋白质：**构成血红蛋白，补血活血。

**维生素C：**促进铁的吸收。

## 重点推荐五谷



**大米**

补中益气、健脾胃。



**糯米**

补益气血。



**黑豆**

生髓化血，血虚者多吃有益。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：白扁豆、豌豆、山药。

蔬菜类：胡萝卜、菠菜。

肉蛋类：鸡肉。

## 温馨提示

剥山药皮时一定要带上食品料理手套，不然粘到皮肤上容易引起红肿发痒；熬粥时排骨要下到热水里，避免忽热忽冷导致蛋白质凝结，肉反倒不容易煮烂；熬排骨汤可加两滴白醋，以促使骨中的钙质释出，使粥味鲜美。

## 山药排骨粥 益气补血、补充体力

**材料：**大米100克，排骨200克左右，玉米棒子一个取玉米粒，山药200克，姜末适量。

**做法：**

- 1.把排骨剁成小块，焯水洗净后，加入冷水烧开。
- 2.在大米中加入鲜玉米粒，煮烂后加鲜山药丁调味。
- 3.最后放一些姜末进去。

## 养生功效

山药含淀粉质、脂肪和蛋白质，极易消化，所含营养素可为人体吸收，能有效改善体质虚弱和消除疲劳。此款粥不仅可开胃，亦能补充体力，增加身体的抵抗力。



## 阿胶粥

治疗面色萎黄

**材料：**大米100克，阿胶10克，红砂糖适量。

**做法：**

1.将阿胶捣碎备用。先取大米淘净，放入锅中，加清水适量，煮为稀粥。

2.待熟时，调入捣碎的阿胶、红糖即可。

### 养生功效

阿胶性味甘、平，入肺、肝、肾经，有补血止血，固冲安胎，滋阴润肺的功效。阿胶同大米煮粥服食，能增强阿胶补肺之力，最适宜出血及虚劳咳嗽者食用。

### 养生禁忌

阿胶性滋腻，不宜连续服食，以免出现胸满气闷的状况。

凡脾胃虚弱，消化不良及出血症而内有淤滞者，不宜食用。



## 桂圆红枣粥

改善血液循环，预防贫血

**材料：**大米100克，桂圆(干)10个，红枣6个，姜丝1小勺，白糖(或红糖)适量。

**做法：**

1.将红枣洗净，去核；桂圆去壳与核，取肉冲净。

2.将水烧开后放入米，煮开后放入红枣和姜丝煮粥，粥好后再放入桂圆肉和白糖，煮5—6分钟即可。

### 养生功效

这道粥可用于心脾两虚，心悸，失眠健忘，食少便溏，气虚血少，唇于色淡，神疲乏力，下肢浮肿等症的辅助食疗。

### 温馨提示

也可用糯米煮粥，粥中加一点枸杞、桂圆和红枣同煮，效果更佳。这应是女性经常食用的保健粥，它具有补血安神、开胃健脾的作用，尤其适合贫血的女性孕前食用。





## 榨菜肉丝粥 增强食欲，补充体力

**材料：**大米饭300克，榨菜50克，猪里脊肉50克，鸡汤约1200克，豌豆30克，春笋30克，色拉油15克，酱油10克，白砂糖3克，盐1克。

**做法：**

1. 榨菜切成细丝，用冷水浸泡30分钟；春笋洗净切片，放入沸水锅中煮熟，捞出用凉水过凉，切成细丝；猪里脊肉洗净，切丝。

2. 锅内放入色拉油烧热，放入豌豆粒和盐，炒熟后盛出。

3. 将肉丝、笋丝、榨菜丝一同放入锅内炒熟，加入白糖和酱油调味，再与豌豆粒同炒片刻。

4. 鸡汤加入锅中烧热，加米饭和炒好的豌豆粒和三丝（肉丝、笋丝、榨菜

丝），用旺火煮沸，然后改小米煮至汤稍稠即可。

### 养生功效

榨菜营养丰富，具有特殊酸味和咸鲜味，脆嫩爽口；猪肉含有丰富的优质蛋白质、必需的脂肪酸和血红素，能改善缺铁性贫血。这款粥具有补肾养血，滋阴润燥的功效。

### 温馨提示

榨菜有“天然防晕药”之称，晕车晕船时在口中放一片榨菜咀嚼，会使烦闷情绪缓解。饮酒不适或过量时，也可以吃一点榨菜。



# 润肠排毒

多吃些富含膳食纤维的食物，多吃蔬菜。不要吃高胆固醇、高蛋白的食物，如动物肝脏等。少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物。

## 明星营养素

**膳食纤维：**通过细菌发酵，增加肠道内有益菌，促进肠道蠕动，排除毒素。

## 重点推荐五谷



燕麦

膳食纤维含量丰富，能调节肠道菌群。



糙米

含较多的膳食纤维，促进排便，有效防止身体吸收有害物质。



绿豆

缓解因上火引起的便秘症状。

### ◎其他推荐食材

蔬菜类：木耳、海带、白菜、胡萝卜、芹菜、韭菜。

水果类：苹果。

肉蛋类：猪血。

### 温馨提示

不宜用旺火，用小火慢炖最好；加醋是为缩短海带和排骨的加热时间，加山楂亦有同效。

## 海带冬瓜粥 协助皮肤排毒

**材料：**大米100克，海带60克，冬瓜50克，陈皮1片，味精、盐、麻油、醋少许。

### 做法：

- 1.将海带浸透，洗净切丝，冬瓜切片，把二者放入锅中炒一下。
- 2.大米、陈皮（浸软）洗净。
- 3.把全部用料放入开水锅中，大火煮开后，用文火煲成粥，加入佐料调味即可。

## 养生功效

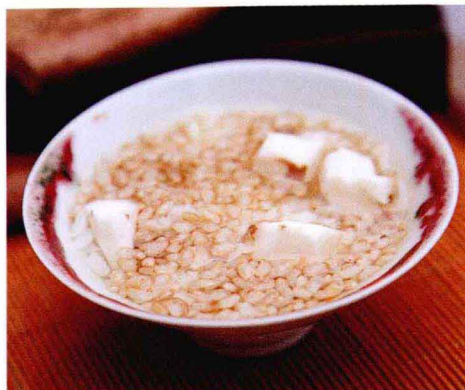
本粥具有软坚散结、清热、益气补中等功效。海带能增钙降钠，利于胆固醇的排除。

## 养生禁忌

患有甲亢的病人不要吃海带，因海带中碘的含量较丰富，会加重病情。孕妇和乳母不要多吃海带。







## 山药糙米粥 促进脂肪消解

**材料：**山药半根、糙米100克、枸杞20粒左右、土茯苓5块。

**做法：**

- 1.糙米加上适量水，放入砂锅，大火煮。
- 2.山药洗净去皮，切丁。
- 3.待糙米煮沸后，放入切丁的山药。
- 4.洗净枸杞和土茯苓即可加上。
- 5.盖上锅盖转小火煮30分钟即可。

### 养生功效

糙米有提高人体免疫功能，促进血液循环，消除沮丧烦躁的情绪，预防心血管疾病、贫血症、便秘、肠癌等功效。有肠道清道夫的美称。山药也有健脾益胃、助消化的功效，两者一起煮粥十分有益于润肠排毒。

### 温馨提示

挑选山药时首先要掂重量，大小相同的山药，较重的更好。其次看须毛，同一品种的山药，须毛越多的越好。须毛越多的山药口感更面，含山药多糖更多，营养也更好。最后再看横切面，山药的横切面肉质应呈雪白色，这说明了新鲜的，若呈黄色似铁锈的切勿购买。此外，如果表面有异常斑点的山药绝对不能买，因为这可能已经感染过病害。

## 燕麦粥 通便排毒，防治便秘

**材料：**玉米面(黄)150克，燕麦片100克，豆浆250克，白砂糖30克。

**做法：**

- 1.燕麦仁洗净，放入锅内，加4碗水煮至熟并呈开花状。
- 2.冷豆浆和玉米粉搅拌，调成玉米糊。
- 3.将玉米糊缓缓倒入煮熟的燕麦仁锅里，用勺不停搅拌，烧沸。
- 4.然后转用小火煮10分钟，熄火，加入糖调味即可。

### 养生功效

燕麦有益肝和胃，消食化积的功效。这款粥适用于肝胃不和和所致的食欲不振，大便不畅的人食用。

一般人都可食用，更适合于中老年人。因为很多老年人便秘，容易导致脑血管意外，燕麦能解便秘之忧。燕麦还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力；含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效，是补钙佳品。

### 温馨提示

为防止粥煮沸溢出，盖锅盖时要留气孔，建议使用带气孔锅盖的沙锅烹制。



## 燕麦南瓜大米粥

消除体内细菌毒素和重金属物质

材料：大米50克，燕麦100克，南瓜150克，盐1小匙。

做法：

- 1.将燕麦洗净，加水提前浸泡2小时。
- 2.把浸泡过的燕麦放入锅内，大火煮沸后换小火煮30分钟。
- 3.加入淘洗干净的大米，大火煮沸后换小火煮10分钟。
- 4.这时的燕麦和大米都还没完全煮透。
- 5.关火，盖上锅盖，焖至第二天早上(也可以直接煮至大米煮烂，大约需

要40分钟)。

6.早上起床后，大米和燕麦都已经吸饱水分，变得酥烂。把南瓜切成丁。

7.开大火把燕麦粥煮开，把南瓜丁倒入粥中，中小火煮10分钟。

8.加入盐调味后就可以享用美味的粥了。

### 养生功效

燕麦粥中的膳食纤维有促进排便的功效，很多老年人大便干，容易加重心血管疾病，常喝燕麦粥可以缓解这一隐忧。





# 美容抗衰

多吃坚果中的果实，如核桃仁、松子仁含有丰富的蛋白质及不饱和脂肪酸等，有益于增强体质。常吃紫菜、海带等藻类食物，具有软化血管等作用。藻类食物中还含碘，有利于能量代谢。少吃辛辣、油炸食物。

## 明星营养素

**维生素C**：抑制色素沉淀、美白肌肤。

**维生素E**：抗氧化，避免细胞老化。

**不饱和脂肪酸**：有效抗自由基，抗老化。

## 重点推荐五谷



### 薏米

富含维生素E，抗氧化，保持细胞活力。



### 玉米

富含不饱和脂肪酸，延缓衰老。



### 核桃

富含维生素E，防止细胞老化，延年益寿。



### 红豆

富含维生素，延缓细胞衰老，是爱美女性的最佳滋补品。

## ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类**：红豆、黄豆、黑芝麻、燕麦、花生。

**水果类**：苹果、樱桃。

**肉蛋类**：猪蹄。

## 木瓜红糖粥

美白、保湿皮肤

**材料**：粳米100克，木瓜200克，红糖50克。

### 做法：

1 将木瓜冲洗干净，用冷水浸泡后，上笼蒸熟，趁热切成小块。

2 粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞起沥干水分。

3 锅中加入适量的冷水，放入粳米，先用旺火煮沸后，再改用小火煮30分钟，下入木瓜块，用红糖调好味，续煮至粳米软烂，即可盛起食用。

## 养生功效

粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少患高血压的概率；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等。木瓜有健脾消食的作用。木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，有利于人体对食物进行消化和吸收。



## 芝麻核桃仁粥 抗氧化、美容美颜

**材料：**大米100克，黑芝麻6克，核桃仁6克，冰糖20克。

**做法：**

1.将黑芝麻放入炒锅，用文火炒香；核桃仁洗净，去杂质；大米淘洗干净；冰糖打碎。

2.把大米放入锅内，加水600毫升，置武火上烧沸，再用文火熬煮八成熟时，放入黑芝麻、冰糖，搅匀，继续煮至粥熟即成。

### 养生功效

两种食材都有补肾、乌发的功效。吃芝麻核桃仁粥，可以让皮肤变得有光泽，同时也可改善高血脂，恢复体力。

### 温馨提示

挑选芝麻有秘诀。一看颜色，染过色的又黑又亮，一尘不染；没染色的颜色深浅不一，还掺有个别的白芝麻。二闻味道，没染色的有股芝麻的香味；染过的不仅不香，还可能有股墨臭味。三用餐巾纸蘸点水一搓，正常芝麻不会掉色，如果纸马上变黑了，肯定是染色芝麻。



## 樱桃银耳粥 润肤、祛斑

**材料：**粳米150克，银耳50克，罐头樱桃30克，糖桂花、冰糖各适量。

**做法：**

- 1.银耳用冷水浸泡回软，择洗净，撕成片。
- 2.粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出沥干水分。
- 3.樱桃去柄，洗净。
- 4.锅中加入约1000毫升冷水，将粳米放入，先用旺火烧沸。
- 5.再改用小火熬煮。
- 6.见米粒软烂时，加入银耳和冰糖，再煮10分钟左右。
- 7.下入樱桃、糖桂花拌匀，煮沸后即成。

### 养生功效

补气养血，嫩皮肤，美容颜。适用于气血虚之颜面苍老，皮肤粗糙干皱。常食可使人肌肉丰满，皮肤嫩白光润，容颜焕发，唇似樱桃。





## 花生猪蹄粥

增加皮肤弹性

**材料：**大米100克，猪蹄1个，花生仁30克，葱花、盐、味精各适量。

**做法：**

1. 猪蹄洗净，剁成小块，放入开水锅中焯烫，去血水，然后再放入开水中煮至汤汁浓稠。

2. 大米淘净，加水煮开，放入猪蹄、花生仁，煮至烂稠，加入盐、味精、葱花即可。

## 养生功效

猪蹄是多用途的良药。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，胶原蛋白是构成肌腱、韧带及结缔组织的最主要的蛋白质成分。骨骼生成时，首先必须合成充足的胶原蛋白纤维组成骨骼的框架，所以胶原蛋白又是“骨骼中的骨骼”。此外，猪蹄还有补血、健腰腿的功效，很适合血虚、年老体弱者食用。



## 小米红枣粥 减轻色斑、色素沉积

**材料：**小米 100克，枣(干) 30克，红豆 15克，赤砂糖 10克。

**做法：**

1. 红豆洗净泡涨后，先加水煮至半熟。

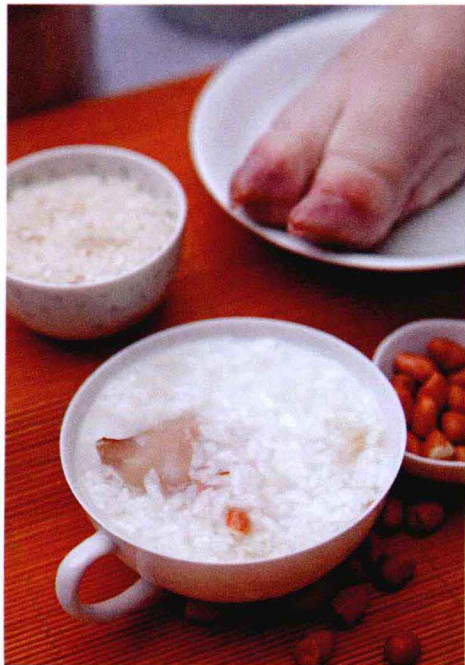
2. 再加洗净的小米、红枣(去核)，煮至烂熟成粥，以红糖调味即可。

## 养生功效

小米含有蛋白质、脂肪、钙、胡萝卜素和维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，红枣含维生素C，红豆的蛋白质丰富，三味互补，是一种具有较高营养价值的益智粥品。

## 温馨提示

挑选红枣要先看看外观，好的大枣皮色紫红，而且颗粒大而均匀、果形短壮圆整，皱纹少，痕迹浅，皮薄核小，肉质厚而细实。如果皱纹多，痕迹深，果形凹瘪，则证明肉质差，很有可能是未成熟的鲜枣制成的干品。如果红枣的蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色的粉末，这说明红枣已被虫蛀了。用手捏一捏，如果手感松软粗糙，质量就差，要是湿软而粘手，说明枣身较潮，不耐久贮，易于霉烂变质。



## 薏米牛奶粥 美白肌肤、消除细纹

材料：薏米100克，牛奶100克，冰糖、植物油各适量。

做法：

1. 薏米淘净，冷水浸泡2小时，捞出沥水。

2. 砂锅中倒入适量冷水，放入薏米、冰糖，滴5—6滴植物油，大火煮至薏米熟透。

3. 倒入牛奶，大火煮沸即可。

### 养生功效

牛奶薏米粥有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。牛奶薏米粥还具有美容的功效，常吃可使皮肤光滑，减少皱纹，消除色素斑点，对面部粉刺及皮肤粗糙也有明显的疗效。

### 养生禁忌

妇女怀孕早期忌食，另外汗少、便秘者不宜食用。

### 温馨提示

薏米煮之前须泡三四个小时，泡米的水要一起煮。



## 玉米粥 恢复青春、延缓衰老

材料：玉米粉50克，牛奶250克，鲜肉豆蔻10克，黄油5克，精盐2克，肉豆蔻少许。

做法：

1. 将牛奶倒入锅内，加入精盐和碎肉豆蔻，用文火煮开，撒入玉米粉，用文火再煮5分钟，并用勺不停搅拌，直至变稠。

2. 将粥倒入碗内，加入黄油和鲜奶油，搅匀，晾凉后可食。

### 养生功效

适于患有高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等症的人食用。玉米粉能降血脂，有效地防止和解除血管硬化，与粳米同食可提高其营养价值，发挥“互补作用”。此粥清香爽口，常吃有益。

### 温馨提示

要特别留意玉米的新鲜度，避免吃下玉米粉发霉后产生的致癌黄曲霉素。





# 消脂减肥

饮食最好保持清淡，多吃饱腹感强，油脂和脂肪含量低的食物，如杂粮、蔬菜、水果等。少吃动物肝脏等高脂肪食物，少喝碳酸饮料。

## 明星营养素

**维生素B**：促进糖类、脂肪、蛋白质的新陈代谢，避免脂肪堆积。

**维生素C**：保持营养均衡。

**膳食纤维**：增强饱腹感，减少进食量。

## 重点推荐五谷



**糙米**

富含粗纤维，增加饱腹感，减少进食量。



**薏米**

低脂肪、低热量、高膳食纤维食物，减肥利器。



**红豆**

富含维生素，可利尿消肿，瘦腰腹。



**燕麦**

富含膳食纤维，有助于消脂减肥。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：玉米、山药。

蔬菜类：南瓜、胡萝卜、芹菜、白菜。

水果类：苹果、香蕉。

## 红豆粥 润肠通便、调节血糖、解毒抗癌

**材料**：粳米150克，红豆150克，赤砂糖10克。

**做法**：

1.将红豆、粳米淘洗干净，同煮成粥，食时加少量红糖。

2.也可在煮粥时加少量食盐。

## 养生功效

红豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道，因此它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有益；还有较多的膳食纤维，具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥的作用；红豆是富含叶酸的食物，产妇、乳母多吃红豆有催乳的功效。



## 苹果麦片粥 润肠排毒、减肥去脂

**材料：**燕麦片150克，牛奶100克，苹果1/6个，胡萝卜1/3个。

**做法：**

- 1.将苹果和胡萝卜洗净并用擦菜板擦好。
- 2.将燕麦片及擦好的1大匙胡萝卜放入锅中，倒入牛奶及1/4杯水用文火煮。
- 3.煮开后再放入2大匙擦好的苹果直至煮烂。

### 养生功效

燕麦具有高蛋白、低碳水化合物的特点，同时燕麦中富含可溶性纤维和不溶性纤维，能大量吸收人体内的胆固醇并排出体外，这正符合现代所倡导的“食不厌粗”的饮食观。而且燕麦含有高黏稠度的可溶性纤维，能延缓胃的排空，增加饱腹感，控制食欲。

### 温馨提示

这款粥也适合儿童食用，苹果中的纤维，对儿童的生长发育有益，能促进生长和发育。苹果中的锌对儿童的记忆有益，能增强儿童的记忆力。



## 鲜虾冬瓜粥 防止体内脂肪堆积

**材料：**大米100克，鲜虾仁20克，冬瓜20克，食用油、料酒、盐或味精各少许。

**做法：**

- 1.将鲜虾仁切成蓉，将冬瓜切成丁。
- 2.在锅中滴入少许食用油。将虾蓉和冬瓜略翻炒一下，可用少许料酒去腥。
- 3.然后加入水和大米，煮开后转中火约20分钟。
- 4.依个人喜好加入适量盐或味精调味即成。

### 养生功效

虾含有丰富的蛋白质，营养价值很高，其肉质和鱼一样松软，易消化，且无腥味和骨刺，同时含有丰富的矿物质（如钙、磷、铁等），海虾还富含碘质，对人类的健康极有裨益。另外，此粥有清热，退浮肿的功效。

### 温馨提示

河虾呈青色，海虾呈青色、白色或微红色。新鲜的虾体表面有光泽，触之有糙手感，躯体有伸缩力，肌肉有弹性。虾变质后，体表失去光泽，触之有黏滑感，色变红，虾体无伸缩力和弹性。



## ■ 黄瓜糙米粥 抑制糖类物质转化为脂肪

**材料：**糙米与糯米比例2：1，黄瓜半根，鸡蛋一个。

**做法：**

1.糙米糯米洗净放到电饭煲中，加米的3倍的量的清水煮，黄瓜切小块、鸡蛋打散。

2.锅中放少许油，加入鸡蛋略炒，嫩一点，盛起。

3.粥大概煮30分钟左右就好了，拔掉电源焖5分钟。

4.盛出适量煮好的粥倒入锅中(当然你可以直接在电饭煲里煮)。

5.放鸡蛋。

6.加少许盐调味儿。

7.放黄瓜，煮开即可，黄瓜还是脆的。

### 养生功效

这款粥口感香脆软糯，具有排毒美肤，通便利肠的功效。



## ■ 薏米燕麦红豆粥 利水减肥

**材料：**薏米100克，燕麦50克，牛奶200克，蜂蜜2勺，香蕉1根，红豆50克。

**做法：**

1.薏米、红豆用清水浸泡一夜，备用。

2.薏米、燕麦、红豆，加入适量清水，大火煮开。

3.转文火煮到薏米软烂。

4.调入牛奶，大火煮开即可。

5.温度降到80度，调入蜂蜜。

6.最后按照个人口味，加入喜欢的水果，如香蕉、蓝莓等，一起食用口感更好。

### 养生功效

这款粥的功效主要是祛湿，身体感觉疲倦，大便溏稀，粘马桶等现象都是湿气重的症状。

## 红薯玉米粥

增加饱腹感，减少进食量

材料：玉米150克，红薯一根。

做法：

1. 红薯切成薄片，这样处理是为了容易熟。
2. 清水开后入锅。
3. 专门从农村找来的玉米粉，颗粒比较粗，不是超市里那种细的粉。
4. 用温水调和一下，煮的时候就不会化不开。
5. 红薯煮得差不多的时候倒入玉米粉，慢慢搅开不要有团。

### 养生功效

玉米是粗粮中的保健佳品，具有刺激胃肠蠕动、加速排泄的特性。红薯含有大量纤维素和果胶，能刺激消化液分泌及肠胃蠕动，从而起到通便的作用。

实际上红薯还是一种理想的减肥食品。它的含热量非常低，比一般米饭低得多，所以吃了之后不必担心会发胖。

### 养生禁忌

红薯里含糖量高，吃多了可产生大量胃酸，使人感到“烧心”。因此，现在流行的红薯养生法并非人人都适合。如果食用后出现腹泻的症状，就别勉强了。此外红薯含一种氧化酶，这种酶容易在人的胃肠道里产生大量二氧化碳气体，如红薯吃得过多，会使人腹胀、打嗝、放屁。因此，上班的人午餐最好不要吃红薯。

### 温馨提示

红薯切得块儿小点儿，这样老人孩子喝起来都很方便。





# 抗辐射

多吃各种豆类，海带、紫菜、芥菜、卷心菜、萝卜、鲜枣、橘子、猕猴桃等。这些食物具有抗氧化活性，可以减轻电脑辐射导致的过氧化反应，从而减轻皮肤损害。

## 明星营养素

**胡萝卜素:** 具有抗氧化功效，使人体少受辐射和紫外线照射产生的危害。

**硒:** 抗氧化，抗辐射。

**维生素:** 调节人体电磁场，增强抗辐射的能力。

## 重点推荐五谷



### 绿豆

帮助排泄身体内的有毒物质，增强抵抗力。



### 黑芝麻

富含硒，能有效抵抗辐射。



### 大米

营养丰富，可增强人体对辐射的抵抗能力。



### 燕麦

富含膳食纤维，对皮肤有保养作用，减轻辐射对皮肤的损害。

## ◎其他推荐食材

蔬菜类：油菜、胡萝卜、番茄、卷心菜。

水果类：香蕉、苹果。

## 红枣绿豆大米粥

### 缓解辐射造成的眼部疲劳

**材料:** 大米150克，绿豆30克，红枣五六颗，冰糖。

#### 做法:

1. 绿豆提前泡一夜，将大米淘洗干净，待用。
2. 将锅里倒入水烧开。
3. 倒入绿豆和大米，烧开盖上盖用中小火烧煮15分钟后关火，焖至没气后开盖。
4. 放入红枣搅动一下煮开，煮上5分钟。
5. 调入冰糖搅匀，煮至冰糖溶化，即成。

## 养生功效

红枣，补气健身，除含一般的营养素外，还含丰富的维生素D。绿豆性凉味甘，能清热解毒，止渴消暑，利尿润肤。红枣和绿豆搭配在一起煮粥除了营养丰富外，色彩上也很诱人。



## 海带豆香粥 缓解辐射不适

**材料：**大米50克，绿豆100克，海带(鲜)100克。

**做法：**

- 1.如果是干海带，要提前用清水泡，仔细清洗干净，切细条。
- 2.绿豆提前用清水泡发。
- 3.绿豆、大米和适量清水一起入锅煮沸转小火慢煲2小时后，加海带丝继续煲30分钟左右，加盐调味即可。

### 养生功效

海带营养丰富，含有较多的碘质、钙质，对治疗骨质疏松症有特殊疗效，还有抗辐射、降压、降脂、预防心脑血管、减肥、美容之功效。绿豆的营养成分比较丰富，是经济价值和营养价值较

高的一种豆类。

### 养生禁忌

孕妇和乳母不要多吃海带，以免海带中的碘可随血液循环进入胎儿和婴儿体内，引起甲状腺功能障碍。

### 温馨提示

挑选海带时，看其表面是否有白色粉末状附着，因为海带不光含碘高，另外还含有一种贵重的营养药品—甘露醇。碘和甘露醇尤其是甘露醇呈白色粉末状附在海带表面，不要将此粉末当作已霉变的劣质海带，没有任何白色粉末的海带反而质量较差。





# 提高免疫力

适当多吃点滋阴润燥的食物，如蜂蜜、香蕉、梨、百合、甘蔗、冰糖等。多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜等温性食物，提高抵抗病毒的能力。少吃黄瓜、绿豆等寒性食物，不要吃油腻的食物。

## 明星营养素

**蛋白质：**蛋白质有构成与修复组织，调节生理功能和供给能量三大功能，是人体免疫力的主动力。

**维生素 B<sub>1</sub>B<sub>2</sub>：**与体内的抗体、白血球产生有关，可以使淋巴球的数量维持在正常数量。

**维生素 E：**是自由基的克星，也可以促进抗体的产生。

## 重点推荐五谷



**大米**  
营养全面，提高人体综合素质。



**糙米**  
富含维生素 E，提高免疫力。



**大豆**  
蛋白质含量高，而且不含胆固醇，是提高免疫力的理想食品。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：杏仁、黑芝麻、红薯。  
蔬菜类：西兰花、白萝卜、生菜、菠菜。  
水果类：葡萄柚。  
肉蛋类：猪肉、鸡肉、牛肉。

## 山药枸杞粥 暖胃、强身健体

**材料：**大米100克，山药600克，枸杞5克，面粉50克，冰糖1大匙。

**做法：**

1. 枸杞洗净；山药洗净，去皮，磨成泥，放入碗中，加入面粉拌匀，捏成面团，以汤匙舀入滚水中煮至浮起，捞出备用。

2. 米洗净，放入锅中，加入5杯水煮开，改小火煮成粥，加入枸杞、煮熟的山药丸子及盐，略煮一两分钟即可。

## 养生功效

这粥适合的人群非常多，对患有肾精不足、脾胃不和、脾肾阳虚、肝血不足等症状的人都很有效，正常的人经常喝也能起到强身健体的功效。



## 韭菜粥 补肾助阳、增强体力

**材料：**大米100克，新鲜韭菜30克，细盐少许。

**做法：**

1.先将洗净粳米100克倒入锅内，加水煮沸。

2.再加入洗净切碎的韭菜30克，同煮做粥，早、晚随量食用。

### 养生功效

春日食韭菜有辛辣助阳、促进生发的效用。韭菜富含维生素A、B、C和糖类、蛋白质，且含抗生物物质，有调味杀菌等作用。适用于脾肾阳虚所致的腹中冷痛，泄泻或便秘，虚寒久痢，噎膈反胃等症状。

### 温馨提示

韭菜有宽叶韭和窄叶韭之分。宽叶韭嫩相，香味清淡；窄叶韭卖相不如宽叶韭，但吃口香味浓郁。真正喜欢吃韭菜的人，当以窄叶韭为首选。要注意，叶片宽大异常的韭菜要慎买，因为栽培时有可能使用了生长刺激剂。



## 香菇脆笋粥 补充营养，少生病

**材料：**大米 110克，芦笋20克，香菇（大）3朵，盐适量。

**做法：**

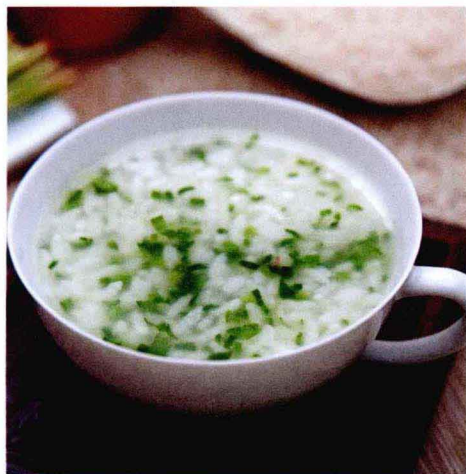
- 1.大米提前浸泡30分钟。
- 2.芦笋削皮，切小段，新鲜香菇洗净，切粒。
- 3.水烧开后加入米，煮开后转小火。
- 4.煮一会儿后加入香菇粒。
- 5.米开花后加入芦笋，再煮一会儿，加盐调味即可。

### 养生功效

香菇中富含十多种氨基酸及维生素，具有较强的抗癌防癌作用，对人体健康十分有益。笋具有消痰、利尿解毒，帮助污物从粪便排出等功效。两者搭配在一起煮粥，可以增强人体抵抗力。

### 温馨提示

芦笋不削皮在开水中焯一下也可以，而且颜色好。





## 五色豆粥 提高机体抵抗疾病的能力

**材料：**大米100克，绿豆50克，红豆50克，眉豆50克，芸豆50克，陈皮3克，红砂糖30克。

**做法：**

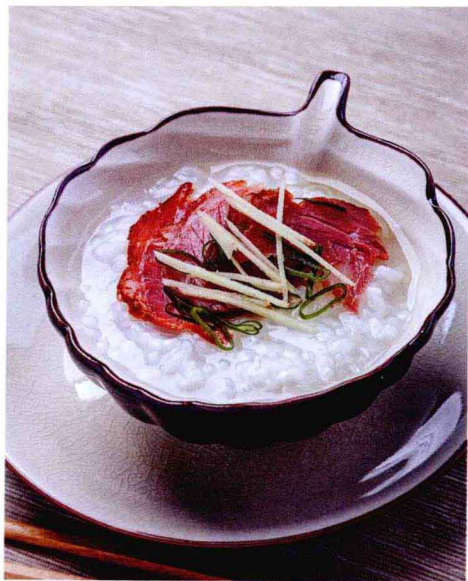
1. 拣去豆中杂质，洗净浸水备用。
2. 米洗净。
3. 陈皮浸软，洗刮净。
4. 锅中加水，烧开后下豆、米及陈皮同煮至烂。
5. 食用时红糖调味（也可用白糖）。

### 养生功效

这道养生粥对五脏六腑全都顾及，不凉不燥，补气益血，健脾暖胃。不仅能增强食欲，而且吃起来更有营养，还能维持身体正常的新陈代谢，帮助皮肤细胞正常更替、调理气色。称得上是驻颜长寿的秘方，爱美的女士应该多吃。

### 温馨提示

鲤鱼最好不要和红豆同煮，两者均能利水消肿，但是正是因为利水功能太强，正常人应避免同时食用二者，尽量隔几个小时再食。



## 牛肉粥

保护肌体和内脏

**材料：**粳米400克，牛肉200克，味精、五香粉各3克，黄酒8克，葱段、精盐各10克，姜块5克。

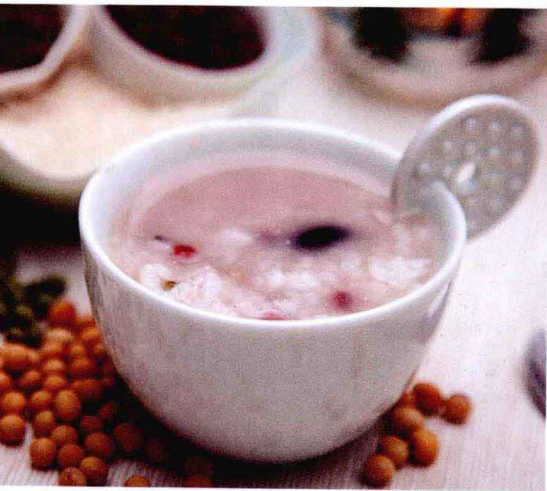
**做法：**

1. 洗净牛肉，剁成肉末。
2. 将粳米淘洗干净。
3. 将锅置火上，倒入开水烧沸，放入葱段、姜块（拍松）、牛肉末、黄酒、五香粉煮沸，捞出葱、姜，倒入粳米，煮成粥，用精盐、味精调成咸鲜味即成。

### 养生功效

牛肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用，再配以粳米煮粥，更宜脾胃之气，因此产妇食用此粥，则可脾胃健壮、气血充盈、筋骨强健。

牛肉为发物，因而乳母食用有促进乳汁分泌的作用。若产妇有腰膝酸软、虚损羸瘦、食少气怯、产后水肿等病症，食用此粥则有治疗作用。



# Chapter 6

## 呵护全家滋补粥

- ▼ 孕妈妈
- ▼ 新妈妈
- ▼ 儿童
- ▼ 青少年
- ▼ 中年男女
- ▼ 老年人





全家人的健康宝典：西红柿，营养好，貌美、年轻、疾病少；小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了；多吃芹菜不用问，降低血压长寿命；药补不如食补，食补不如心补；千保健，万保健，心态平衡是关键。



# 孕妈妈

孕妈妈们要适当多进食一些优质蛋白食品，如牛奶、鱼、瘦肉、蛋类、豆类等。多吃新鲜水果和蔬菜，补充维生素。不宜过多食用酸性食物；不宜滥服温热补品；避免喝刺激性饮料；忌过度咸食；避免高糖食物。

## 明星营养素

**蛋白质：**蛋白质是胎儿形成身体的必需物质，孕妈妈体内的蛋白质一定要充足。

**碘：**碘是孕妈妈和胎儿维持正常生理功能的基础营养素。一旦缺乏，容易导致胎儿先天智力低下。

**叶酸：**每个孕妈妈都要补充的营养素，可以防止胎儿出现神经管畸形。

## 重点推荐五谷



### 大米

富含蛋白质和维生素，可促进胎儿大脑和骨骼的发育。



### 糙米

富含膳食纤维和矿物质，可以帮助孕妈妈排毒，防治便秘。



### 黄豆

富含蛋白质，对胎儿发育有利。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：山药。

蔬菜类：西兰花、香菇、莲藕。

水果类：苹果、香蕉、葡萄、蓝莓。

肉蛋类：牛肉、虾。

## 猪肚粥

### 减缓早孕反应症状

**材料：**大米、熟猪肚各100克，调味品适量。

#### 做法：

1.将猪肚切丝；大米淘净，与猪肚同放锅中，加适量清水。

2.煮到粥熟后，加入葱花、姜末、食盐、味精等调味。

## 养生功效

健脾益气。适用于脾胃气虚，中气下陷所致的脏器下垂，头晕目眩，食欲不振，肢软乏力等。

粥义解说：猪胃，俗称猪肚，味甘、微温，入脾、胃经，有补虚损，健脾胃，消食积的功效，同大米煮粥服食，可增强猪肚补益之力。除了孕妇，平素脾胃虚弱者，经常吃点猪肚粥，也很有益处。





## 大米海参粥

促进胎儿大脑和甲状腺发育

**材料：**粳米60克，海参30克，葱、姜、食盐各适量。

**做法：**

1. 海参用温水泡发，去内肠，剖洗干净，切成小块。
2. 切片煮烂后，与粳米同放入锅内，加水与调料，熬成粥。

### 养生功效

海参粥的主料是海参和大米。做法简单，营养丰盛，补肾、益精、养血。海参含胆固醇低，脂肪含量相对少，对于高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人堪称食疗佳品，常食对治病强身很有益处。

### 养生禁忌

海参食用不宜与甘草、醋及酸性水果同食。海参与水果同时食用，难以消化吸收，还会出现腹痛、恶心、呕吐等症状。一般在食用海参2小时左右时间内不要食用水果就可以了。中药中一般含有甘草成分，因此在服中药的人一般不建议吃海参。醋与海参在药性上并无相克，但吃起来口感、味道均差，所以烹制海参不宜加醋。



## 山药枸杞粥

预防孕期便秘

**材料：**大米100克，山药600克，枸杞5克，面粉50克，冰糖1大匙。

**做法：**

1. 枸杞洗净；山药洗净，去皮，磨成泥，放入碗中，加入面粉拌匀成面团，以汤匙舀入滚水中煮至浮起，捞出备用。
2. 米洗净，放入锅中，加入5杯水煮开，改小火煮成粥，加入枸杞、煮熟的山药丸子及盐，略煮一两分钟即可。

### 养生功效

山药枸杞粥可以增进生理活性，迅速恢复体力，消除疲劳，口味清爽，低脂、高养分，帮助新陈代谢而达到美容目的，并有降低血糖及胆固醇、抗肿瘤的功效。女性宜多食用。

### 养生禁忌

枸杞温热身体的效果相当强，患有高血压，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用。虚寒的人服用会出现腹泻等症，也不宜吃。枸杞毕竟是药品，凡身体健康，没有虚症的人不可常吃。



## 桂花栗子粥 促进胎宝宝大脑发育

**材料：**糯米20克，大米100克，栗子（去壳去皮）10粒，桂花、冰糖各适量。

**做法：**

- 1.糯米放入清水浸泡至米粒膨胀。
- 2.栗子洗净，其中5粒切成栗子丁，与糯米和大米同放入锅中，加入清水以大火煮滚后，转慢火煮约30分钟。
- 3.另5粒栗子放入滚水中煮熟，放入保鲜袋用菜刀拍打成粉状，加入粥再煮约20分钟。
- 4.煮好的粥以冰糖和桂花调味即可。

### 养生功效

桂花性温味辛，具有健胃、化痰、生津、散痰、平肝的作用，能治痰多咳嗽、肠风血痢、牙痛口臭、食欲不振、经闭腹痛。

栗子含有大量淀粉，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，热量也很高，能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。



## 西蓝花粥 增强免疫力，促进肝脏解毒

**材料：**大米80克，西蓝花20克，盐3克，葱花、姜末、枸杞各适量。

**做法：**

- 1.大米洗净；西蓝花洗净掰成块。
- 2.锅置火上，注入清水，放入大米煮开。
- 3.放入西蓝花、姜末、枸杞煮至米粒开花，加盐调匀，撒上葱花即可。

### 养生功效

西蓝花含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。西蓝花富含维生素K，有补血保健的功效。有些人皮肤一旦受到小小的碰撞就会变得青一块紫一块，可多吃西蓝花等富含维生素K的食物。西蓝花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病。

### 养生禁忌

牛奶与西蓝花相克，同食会影响钙的吸收。





## 小米鸡蛋粥

### 增强机体的代谢功能、免疫功能

**材料：**小米50克，鸡蛋1个，食盐少许，香油少许。

**做法：**

1. 小米淘净后，加水上锅煮粥；鸡蛋打散搅拌均匀。

2. 开锅后，转小火焖煮20分钟，掀起锅盖，往粥内倒入蛋液，再稍煮片刻，滴入少许香油，加盐调味即可。

### 养生功效

此粥的营养比较丰富，小米含蛋白质、脂肪、铁和维生素等，并且富含人体必需的氨基酸。鸡蛋中也含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，容易消化和吸收。鸡蛋中铁的含量也很丰

富，鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油酸酯、胆固醇和卵黄素，对神经系统有很大的作用。卵磷脂还可以促进肝细胞的再生，可提高人体血浆蛋白量，增强机体的代谢功能和免疫功能。是食疗佳品，常食对治病强身很有益处。

### 养生禁忌

鸡蛋和白糖同煮，会形成果糖基赖氨酸的结合物，不易被人体吸收。豆浆含一种特殊物质叫胰蛋白酶，与蛋清中的卵松蛋白相结合，会造成营养成分的损失。兔肉性味甘寒酸冷，鸡蛋甘平微寒，二者共食会发生反应，刺激肠胃道，引起腹泻。



# 新妈妈

在产后1个月内,宜一日多餐,每日餐次以五六次为宜。以后渐渐正常,要多吃些补血食物,补充充足的优质蛋白质。忌食寒凉、辛辣刺激食物;忌食酸涩收敛食物;忌食过咸、过硬、不易消化的食物;忌食海腥发物。

## 明星营养素

**蛋白质:** 摄入充足的蛋白质,有利于身体恢复,以及乳汁的形成。

**钙:** 妈妈摄入充足的钙,通过乳汁喂养可满足婴儿骨骼生长的需求。

**铁:** 补铁能造血,可帮助恢复体力。

## 重点推荐五谷



小米

富含铁元素、维生素,帮助产妇调养身体,恢复体力。



黄豆

富含丰优质的蛋白质和钙,提高产妇的乳汁质量,有利于婴儿的成长和发育。



黑芝麻

富含蛋白质、钙、铁等物质,能够全面补充产妇所需要的营养。



红豆

有催乳的功效,非常适合新妈妈食用。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类: 玉米。

蔬菜类: 西兰花、豆芽。

水果类: 苹果、木瓜。

肉蛋类: 鸡蛋、猪肉、鱼肉、动物血、动物肝脏。

## 羊肉萝卜粥

缓解腹冷痛

**材料:** 大米15克, 羊肉(瘦)500克, 陈皮5克, 白萝卜100克, 羊肉汤1500毫升, 大葱5克, 姜5克, 黄酒10克, 五香粉10克, 味精10克, 香油25克。

**做法:**

1. 陈皮洗净, 切成末; 葱、姜洗净切末备用。
2. 羊肉洗净, 切成薄片, 放入锅中。
3. 加羊肉汤、黄酒、五香粉、陈皮末, 煮至羊肉碎烂。
4. 再加入淘洗干净的大米和切成细丁的白萝卜, 一同煮成稀粥, 加入食盐、葱、姜末、香油调味即成。

## 养生功效

这款粥有补中益气, 安心止惊, 开胃消谷等功效。适用于产后心腹痛、寒劳虚弱、身面浮肿、损伤青肿、妇女产后缺乳等症。





## 花生大米粥

### 有很好的补血功效

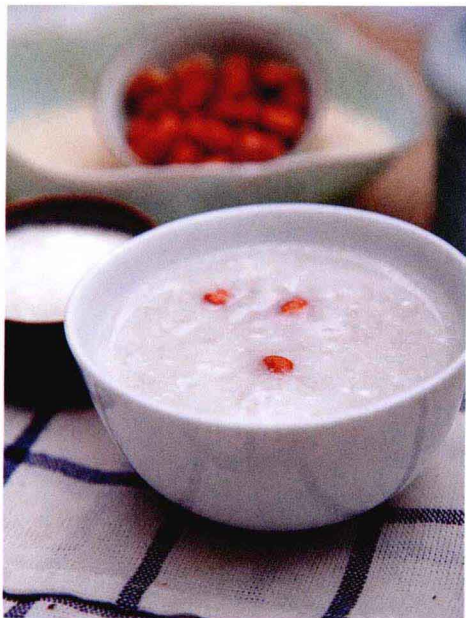
**材料：**大米150克，熟花生仁50克，低脂鲜牛奶250毫升，白糖些许。

**做法：**

- 1.先将大米放入锅里煮粥。
- 2.熟时加入花生仁和低脂鲜牛奶，拌上白糖即成。

### 养生功效

花生仁性平味甘，花生中的维生素K有止血作用。花生红衣的止血作用比花生高出50倍，对多种出血性疾病都有良好的止血功效。花生含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。花生含有的维生素C有降低胆固醇的作用，有助于防治动脉硬化、高血压和冠心病。花生还有扶正补虚、悦脾和胃、润肺化痰、滋养调气、利水消肿、止血生乳、清咽止疟等作用。



## 木瓜排骨粥

### 促进乳汁分泌、助消化、美肤

**材料：**大米150克，鲜木瓜250克，排骨150克，盐姜片、老酒各适量。

**做法：**

- 1.排骨飞水后，放入姜片、老酒炖汤。
- 2.30分钟左右把两种米放进去，再煮半小时。
- 3.将木瓜放入粥中，再小火煮10分钟，撒盐调味就行了。

### 养生功效

木瓜营养价值丰富，含有丰富的木瓜酶，不仅对胸部发育有很大的帮助，而且能帮助润滑肌肤，木瓜中维生素C的含量之高竟是苹果的48倍！加上木瓜酶助消化能力，能够尽快排出体内毒素，由内到外清爽肌肤，让肌肤显得更加明亮、更清新。

### 养生禁忌

由于木瓜中含有大量的钾和糖，故糖尿病人要少吃。另外，由于木瓜中的番木瓜碱有毒性，每次食量不宜过多，过敏体质者应慎食。孕妇禁食，以免引起子宫收缩，腹痛，但不会影响胎儿。

## 小米红豆粥 产后补养身体

**材料：**小米100克，红豆50克，冰糖适量。

**做法：**

- 1.备红豆、小米。
- 2.提前泡洗红豆小米。
- 3.将泡洗好的红豆，小米下高压锅加适量清水。
- 4.转至煮豆键，煮至自动减压熟透。
- 5.开盖加适量冰糖即可。

### 养生功效

小米宜与豆类混合食用。这是由于小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而豆类的氨基酸中富含赖氨酸，可以补充小米的不足。因此小米加红豆，营养上互补，

口感上也极佳。红豆能促进心脏血管的活化，利尿、健胃生津、祛湿益气，是良好的药用和健康食品。红豆更是女性健康的好朋友，丰富的铁质能让人气色红润。多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的效果。哺乳期妇女多食红豆，可促进乳汁的分泌。

### 温馨提示

红豆的豆类纤维容易在肠道发生产气现象，因此肠胃较弱的人，在食用红豆后，常会有胀气等不适感觉。因此，一般人在食用红豆时会加少许盐，这样有助于排除胀气。





# 儿童

少吃糖。多吃糖易患龋齿，还易使儿童冲动任性、爱发脾气、好哭闹。少吃盐。儿童的肾脏发育还未完善，不能排除滞留在体内多余的钠。少吃酱油。酱油经发酵制成，含有多种微生物，而儿童肠的吸收功能不强，容易引发肠炎、腹泻等。

## 明星营养素

**维生素 B<sub>1</sub>B<sub>2</sub>**：预防脾胃虚弱。

**蛋白质**：身体生长发育阶段需要充足的蛋白质，维持正常代谢。

**维生素**：调节儿童身体组织的各项功能。

**锌**：帮助骨骼生长，对儿童生长发育极为有利。

## 重点推荐五谷



**紫米**

富含氨基酸，适合儿童食用。



**玉米**

可保护儿童视力，提高记忆力。



**黑芝麻**

富含维生素E和脂肪酸，对儿童大脑的发育有促进作用。



**大米**

营养均衡，容易消化，非常适合儿童食用。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：小米。

蔬菜类：南瓜、菠菜、胡萝卜。

水果类：苹果、梨、香蕉、葡萄。

肉蛋类：鸡蛋、鸡肉、鱼肉、牛肉、猪肉。

## 肉松粥 营养美味，让孩子食欲大开

**材料**：大米150克，鱼肉松150克，菠菜100克，精盐6克。

**做法**：

1.将大米淘洗干净，放入锅内，倒入清水用旺火煮开，转微火熬至黏稠待用。

2.将菠菜用开水烫一下，切成碎末，放入粥内，加入鱼肉松、精盐，用微火熬几分钟即成。

## 养生功效

肉松中含有大量的脂肪、碳水化合物、钠等，胆固醇含量低，蛋白质含量高，热量远高于一般瘦肉，属于高能食品。肉松香味浓郁，味道鲜美，生津开胃，干软酥松，易于消化。一般的肉松都是磨成末状物，放入粥中同煮，适合儿童食用，尤其适宜7-8个月婴儿食用。



## 胡萝卜青菜粥 增强孩子的免疫力

**材料：**白米100克，胡萝卜半根，青菜叶子（根据自己的喜好，任何青菜都可以）盐适量。

**做法：**

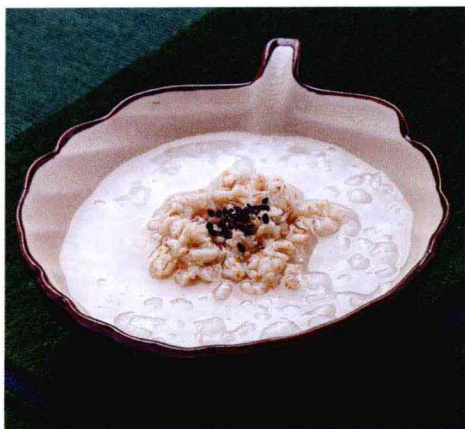
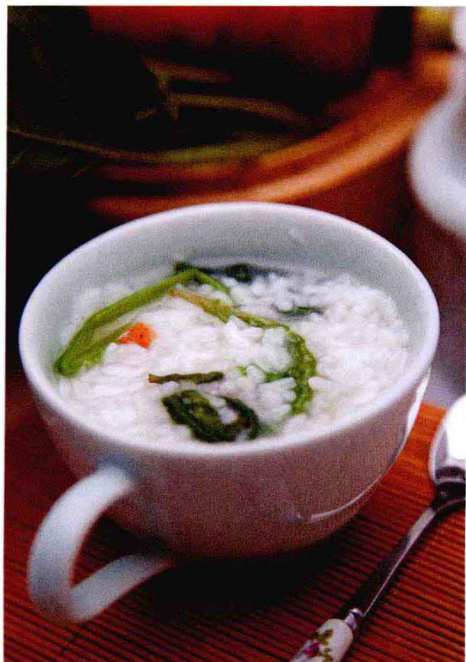
1.白米淘净，用高压锅，电饭煲或者紫砂锅熬成粥。

2.胡萝卜去皮洗净，切碎，青菜叶子洗净，切细丝，备用。

3.待白粥煮好后，加入准备好的胡萝卜和青菜叶子，加入少量食盐，尽量少放盐，保持粥的清淡。

### 养生功效

胡萝卜又有素中之荤的美誉，富含维生素A。维生素A能明目、润肤、壮身，是儿童不可缺少的一种营养素。冬春季孩子爱咳嗽，多吃点胡萝卜可以增强气管黏膜的抵抗力，从根本上预防呼吸道疾病。



## 黑芝麻大米粥 健脑益智

**材料：**大米100克，黑芝麻20克，麦片适量。

**做法：**

1.炒锅无油，加热后改小火，放入黑芝麻不停地翻炒，炒到出香味了，装入小碗里，用擀面杖的横截面压碎，或是装在保鲜袋里碾碎。

2.煮锅里烧上适量热水，温热的时候就可以将黑芝麻碎和大米一起加入，大火煮开，中火煮15分钟，小火煮30分钟即可。

### 养生功效

黑芝麻大米粥的补钙效果最好，远胜于市场上的许多补钙商品。从科学角度讲，补钙还是以食补为佳，每100克黑芝麻中含钙接近800毫克，远高于鸡蛋和牛奶。由此可见，黑芝麻大米粥是补钙佳品。

### 温馨提示

想要米更黏稠，把少许麦片和大米同时加入即可。在购买黑芝麻的时候要选择颗粒饱满，有光泽的。如果害怕买到染色芝麻，可以用手搓搓，如果是染色的，肯定会掉色。



## 南瓜紫米粥

### 促进孩子的牙齿发育

**材料：**100克大米，适量南瓜，大枣四五个。

**做法：**

- 1.先将南瓜切片，米与大枣洗净，然后与南瓜片一起放入锅内。
- 2.加入适量水，用大火煮沸后，改为文火，煮至米烂即可。

### 养生功效

南瓜中丰富的类胡萝卜素，可转化维生素A，对儿童维持正常视觉、促进

骨骼的发育具有重要生理功能。紫米富含铁，经常食用紫米，对改善儿童的精神状态、防治缺铁性贫血、促进发育、防止疲劳等有一定功效。经常食用南瓜紫米粥，对增强儿童身体免疫力、提高抵抗感染疾病的能力有很大好处。

### 养生禁忌

南瓜不能与羊肉一起吃。南瓜补中益气，羊肉大热补虚，南瓜与羊肉同食难以消化，会导致胸闷，腹胀等症状。



# 青少年

多吃谷类，供给充足的能量。膳食中应有足够的肉食和大豆类食物。膳食中不可缺少奶及奶类食品，各种新鲜蔬菜和水果及花生、核桃等坚果类食品。避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食，少吃零食。

## 明星营养素

**碳水化合物：**青少年身体快速发育，需要更多热量供给。

**蛋白质：**蛋白质是物质构成的基础，保证足够的摄入量，才能维持青少年正常生长发育。

**维生素：**维生素是提高青少年免疫力的重要营养素。

**矿物质：**钙、铁、锌等矿物质均对青少年的成长有举足轻重的作用。

## 重点推荐五谷



大米

富含碳水化合物，提供充足热量。



黄豆

富含优质蛋白质，促进身体发育。



黑芝麻

提高脑力，防止“少白头”。



核桃

补脑健脑，提高注意力。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：小米、黑米。

蔬菜类：胡萝卜、菠菜。

水果类：苹果、香蕉、葡萄、芒果。

肉蛋类：鸡蛋、动物肝脏、猪肉、牛肉、鸡肉。

## 猪肝绿豆粥

保护视力

**材料：**粳米100克，猪肝100克，黄酒15克，绿豆5克。

### 做法：

- 1.将猪肝冲洗干净，切片，用黄酒略腌备用。
- 2.绿豆淘洗干净，用清水浸泡1至2小时。
- 3.粳米淘洗干净，放入锅中，加清水6杯和浸泡过的绿豆，先用大火煮沸，再用小火熬煮。
- 4.煮至粥将成时，再加猪肝煮熟即成。

## 养生功效

猪肝中含有丰富的维生素A，能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。眼睛好不好与肝功能息息相关，绿豆性凉，正是一种养肝佳品，不少治肝药品都是由绿豆所制。





## 乌鸡银耳粥 提高注意力

**材料：**大米100克，乌鸡500克，银耳10克，陈皮3克，生姜3克，胡椒6克，草果2枚，豆瓣酱50克，葱、醋各适量。

**做法：**

1. 乌鸡洗净切块，银耳洗净手撕成小块。
2. 锅内放入所有材料调拌均匀，加水炖熟即可。

### 养生功效

乌鸡含有大量蛋白质、多种维生素以及硒、铁、钾、钠等微量元素，可以提高智力。银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益，因富含硒等微量元素，它可以增强机体抗肿瘤的免疫力。

### 养生禁忌

银耳能清肺热，故外感风寒者忌用。变质银耳千万不能吃，否则会发生中毒反应，严重者会有生命危险。

### 温馨提示

老醋加炖乌鸡一起煲，对糖尿病有改善作用。银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的部分。



## 桑葚百合粥 促进消化，增强食欲

**材料：**糯米100克，鲜桑葚15克，鲜百合、冰糖各30克。

**做法：**

1. 桑葚洗净，用清水浸泡2小时；将百合去尖，洗净，用清水浸泡2小时。
2. 糯米淘洗干净，用清水浸泡1小时后放入沙锅内，加入桑葚、百合及浸泡桑葚、百合的水。
3. 火煮沸后，转文火煨成粥，粥成时加入冰糖，煮至冰糖溶化即可。

### 养生功效

此粥有滋肝明目、安神养心、丰肌泽发、乌发固齿等功效，适用于肝阴虚引起的头晕目眩、视力减退、睡眠欠佳、须发早白、皮肤干燥、肠燥便秘。

### 养生禁忌

不宜多吃桑葚。因为桑葚内含有较多鞣酸，会影响青少年对铁、钙、锌等的吸收。脾胃虚寒者、便溏者、糖尿病患者均不宜吃桑葚。



## ■ 枸杞核桃黑米粥

### 缓解青少年假性近视

**材料：**黑米50克，小米70克，核桃30克，枸杞20克，冰糖适量。

**做法：**

- 1.将小米和黑米淘洗干净，倒入砂锅中，加入核桃，开烧。
- 2.烧开后转小火慢炖，砂锅盖子下面卡根筷子，防止溢锅。
- 3.烧开后煮15—20分钟，加入洗净的枸杞，再小火煮5分钟。
- 4.关火，加冰糖调味，不喜欢的可不加。

### 养生功效

核桃富含蛋白质、脂肪酸、B族维

生素、维生素E、钙、镁、硒等营养元素，能健脑、增强记忆力及延缓衰老，减少肠道对胆固醇的吸收，有滋润肌肤、乌黑头发等功效。常吃这款粥能补肾养血，养肝明目，在季节更替的过渡期对身体有良好的调理作用。

### 温馨提示

不要买超市中那些干燥、瘪瘪的枸杞，这样的枸杞都是被人用碱搓过的。要选那些湿的，带有水分的枸杞，这样的比较新鲜，更有营养。





# 中年男女

注意补充钙质，多喝酸奶和低脂牛奶，同时补以鱼虾类及豆制品类。多吃含异黄酮类食物，如大豆、绿豆、茶叶、橙子、山楂、柿子等。多吃水果，适宜中年人食用的水果有枣、核桃、荔枝、桂圆、杏、柿子等。避免吃油炸、烟熏、爆炒食物。忌食过多甜食、零食。忌吃得过咸。

## 明星营养素

**蛋白质：**中年人吸收蛋白质比较困难，因此要多补充一些。

**膳食纤维：**膳食纤维可降低胆固醇的含量，防治高血脂、高血压、糖尿病等多发病。

**钙：**中年人容易患骨质疏松症，补钙非常重要。

## 重点推荐五谷



小米

可健脾益胃、安神清心，可以提升中年人的睡眠质量，减缓更年期综合征的困扰。



核桃

富含不饱和脂肪酸和维生素E，延缓衰老。



莲子

对肾有很好的保养作用，提高生活质量。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：糙米、玉米、黄豆。蔬菜类：白菜、胡萝卜、芹菜。水果类：桃、梨、橙子。肉蛋类：猪腰、鸡蛋。

### 温馨提示

新鲜的冬笋上面的皮是紧紧包住的，按一下也不会有空鼓，根部用指甲很轻松就能掐得动。

## 猪肉冬笋粥

补充体力

**材料：**粳米100克，熟冬笋100克，猪肉末50克，麻油25克，葱末、姜末、盐、味精各适量。

### 做法：

1. 先将熟冬笋切成丝，锅内放麻油烧热，下入猪肉末煸炒片刻，加入冬笋丝、葱姜末、盐、味精，翻炒入味，装碗备用。

2. 粳米加水用文火熬粥，粥将成，把碗中的备料倒入，稍煮片刻即成。

## 养生功效

猪肉中磷、钾、钠的含量丰富，还含有脂肪、蛋白质、碳水化合物等元素。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品，质嫩味鲜、清脆爽口，能促进肠道蠕动，既有助于消化，又能预防便秘和结肠癌的发生。



## 合欢花粥 缓解中年人失眠症状

**材料：**大米100克，合欢皮10克(合欢花2朵)，白糖适量。

**做法：**

- 1.将合欢皮择净，放入锅中，加适量清水，浸泡5—10分钟后，水煎取汁。
- 2.将合欢汁加入大米中，一同煮粥，待粥熟时下白糖，再煮一二沸即成。

### 养生功效

《本草经》说：“合欢花能安五脏，和心志，悦颜色。”合欢花是治疗神经衰弱的佳品。合欢花粥香甜可口，常食用能安神、美容，使人精力充沛，适用于更年期综合症的忧郁恼怒，虚烦不安，失眠健忘等。

### 养生禁忌

合欢花对人体的黏膜有刺激性，味辣而苦，不慎吸入呼吸道会引起咳嗽、咽痛，故磨粉时应戴口罩加以防护。

### 温馨提示

合欢花粥极易挥发，所以不能久煮，一般在睡前1小时温服最好。



## 双莲粥

滋补元气

**材料：**大米100克，血糯米、圆糯米(1:1的量)、莲子、莲藕各适量。

**做法：**

- 1.将血糯米、圆糯米以及莲子分别浸泡2小时。
- 2.莲藕去皮切小粒，浸入水中备用。
- 3.将所有食材放入小汤锅，加水，大火烧开后，以小火煲1小时即可。

### 养生功效

藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素C以及氧化酶，含糖量也很高，生吃鲜藕能清热解烦，解渴止呕；煮熟的藕性味甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，有消食、止渴、生肌的功效。莲子主治夜寐多梦、失眠、健忘，长期食用可令身体健康，有改善更年期症状、延缓衰老的作用。





# 老年人

老人要多吃新鲜蔬果，这些食物富含维生素、矿物质、膳食纤维，有刺激食欲和维持体液酸碱平衡的作用。要少吃多餐，食物要有机搭配，如肉类可多选纤维短，肉质细嫩的鱼肉、牛奶、鸡蛋、豆制品等。不能吃过硬的食物，口味忌重。

## 明星营养素

**蛋白质：**老人的蛋白质摄取能力较差，要多吃一些富含蛋白质的食物，维持身体正常需要。

**膳食纤维：**促进肠胃正常蠕动，提高消化能力和排泄能力，预防便秘等症。

**钙：**增加骨密度，预防骨质疏松，避免老年人常出现的骨折。

## 重点推荐五谷



### 玉米

可延缓皮肤衰老，眼睛老化等现象。还能预防老年人常患的心脑血管等病症。



### 核桃

补脑，增强记忆力，缓解老年人常出现的健忘症。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：紫米、燕麦、红薯。

蔬菜类：胡萝卜、韭菜、菠菜、菜花、苦瓜。

水果类：苹果、香蕉、葡萄。

肉蛋类：鸡蛋、鱼肉、牛肉。

### 温馨提示

白扁豆不能生吃或未熟透食用，也不能一下吃得过多。豆类大多有一个益气的特点，食用过多容易气滞，让人感到腹部特别胀。

## 白扁豆粥 益气健脾、滋阴醒神

**材料：**大米100克，白扁豆30克，莲子15克，银耳10克。

### 做法：

1.把白扁豆、莲子、大米洗净，银耳用冷水发开后洗净切碎。

2.加入适量的清水，旺火煮沸，再改用小火熬煮成粥即可。

## 养生功效

这款粥具有益气健脾、滋阴、醒神的功效，老人夏天吃些白扁豆，对肠胃颇有益处，因为白扁豆可健脾益气，解暑化湿，若配合粳米煮粥，则更能增强健脾养胃的功能，养生长寿作用十分明显。



## 南瓜粥 健胃养胃、提高人体抵抗力

**材料：**大米150克，南瓜粉280克，冰糖210克，鲜百合35克。

**做法：**

- 1.米洗净，水烧滚，将米放入滚水内，改用中火煲40分钟。
- 2.南瓜粉用少许凉水搅成泥状。
- 3.将南瓜粉搅匀放入粥内，续煮20分钟，加入冰糖调味。
- 4.最后放入鲜百合瓣，翻滚便成。

### 养生功效

南瓜对老年人中患有溃疡病的患者有良好的食疗作用。南瓜粥不会引起胃酸分泌过多，南瓜中的果胶可保护胃肠道黏膜免遭粗糙食物刺激，促进溃疡愈合。

### 养生禁忌

南瓜性温，忌与羊肉同食，体胃热炽盛者应少食，气滞中满者应慎食。

### 温馨提示

鲜南瓜瓤捣烂外敷，可治烫伤。



## 燕麦肉末粥 防治糖尿病和便秘

**材料：**燕麦片150克，猪瘦肉150克，鸡蛋一个，青葱末20克，熟猪油、精盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量。

**做法：**

- 1.将猪瘦肉剁成泥，调入料酒、盐、蛋液、水淀粉，用力搅成肉糊。
- 2.将燕麦片用250克水浸透，再加500克水用文火煮成粥状，徐徐调入猪油、胡椒粉、味精、再淋上青葱末即可。

### 养生功效

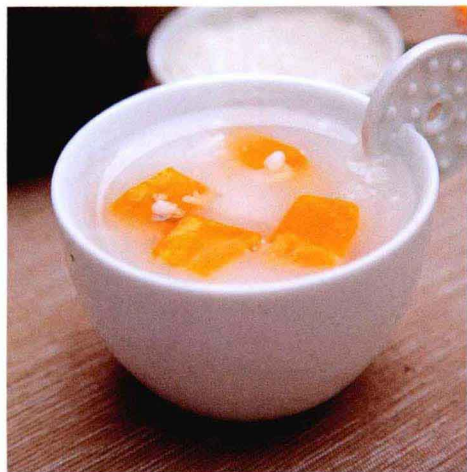
燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，即可对经常威胁中老年人的心脑血管病起到一定的预防作用。很多老年人便秘，燕麦能缓解便秘，对老年人增强体力、延年益寿大有裨益的。

### 养生禁忌

燕麦不宜与菠菜一起吃，燕麦含有钙质，菠菜中含有丰富的草酸，一同食用会形成草酸钙，影响人体对钙的吸收。

### 温馨提示

燕麦缺乏维生素C，最好与富含维生素C的食物一起吃，如小白菜、西兰花、草莓、山楂等。





## 核桃紫米粥 滋养脑细胞，防止健忘

**材料：**紫米100克，核桃、瘦肉末、盐各适量。

**做法：**

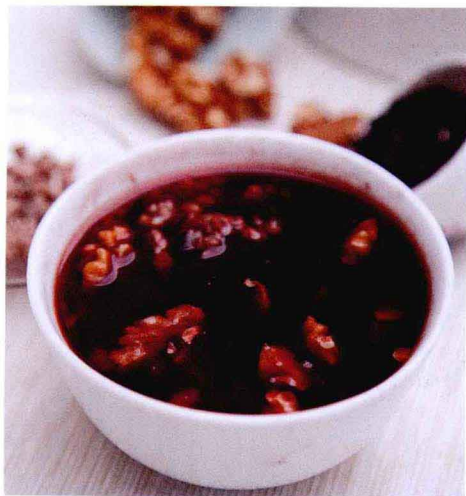
- 1.将紫米、核桃洗净
- 2.水烧开，下紫米、核桃和瘦肉末。
- 3.水开后转小火，熬成粥。放少许盐调味。

### 养生功效

核桃中的磷脂，对脑神经有良好的保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素，有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，冬季，对慢性支气管炎和哮喘病患者疗效极佳。经常食用核桃，既能健身身体，又能抗衰老。

### 养生禁忌

核桃不能与野鸡肉一起食用。饮酒后也不宜吃核桃。肺炎、支气管扩张等患者不易吃核桃。



## 玉米绿豆粥 减少老年斑

**材料：**玉米粉120克，绿豆120克。

**做法：**

- 1.将绿豆去杂洗净，放入锅内，加适量水，煮熟。
- 2.将玉米粉用凉水浸透成糊状，徐徐下入煮沸的绿豆锅内，不断搅拌，再烧沸后，改用文火煮至粥熟，出锅即可。

### 养生功效

玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。中老年人吃玉米可以抗衰老，防癌防结石，通便，保护心脑血管、牙齿和眼睛。

### 养生禁忌

玉米不能与田螺一起吃，轻者燥咳，严重时会出现鼻血。

### 温馨提示

玉米不容易消化，吃时应注意嚼烂，以助消化。腹泻、胃塞胀满、胃肠功能不良者一次不可多吃。

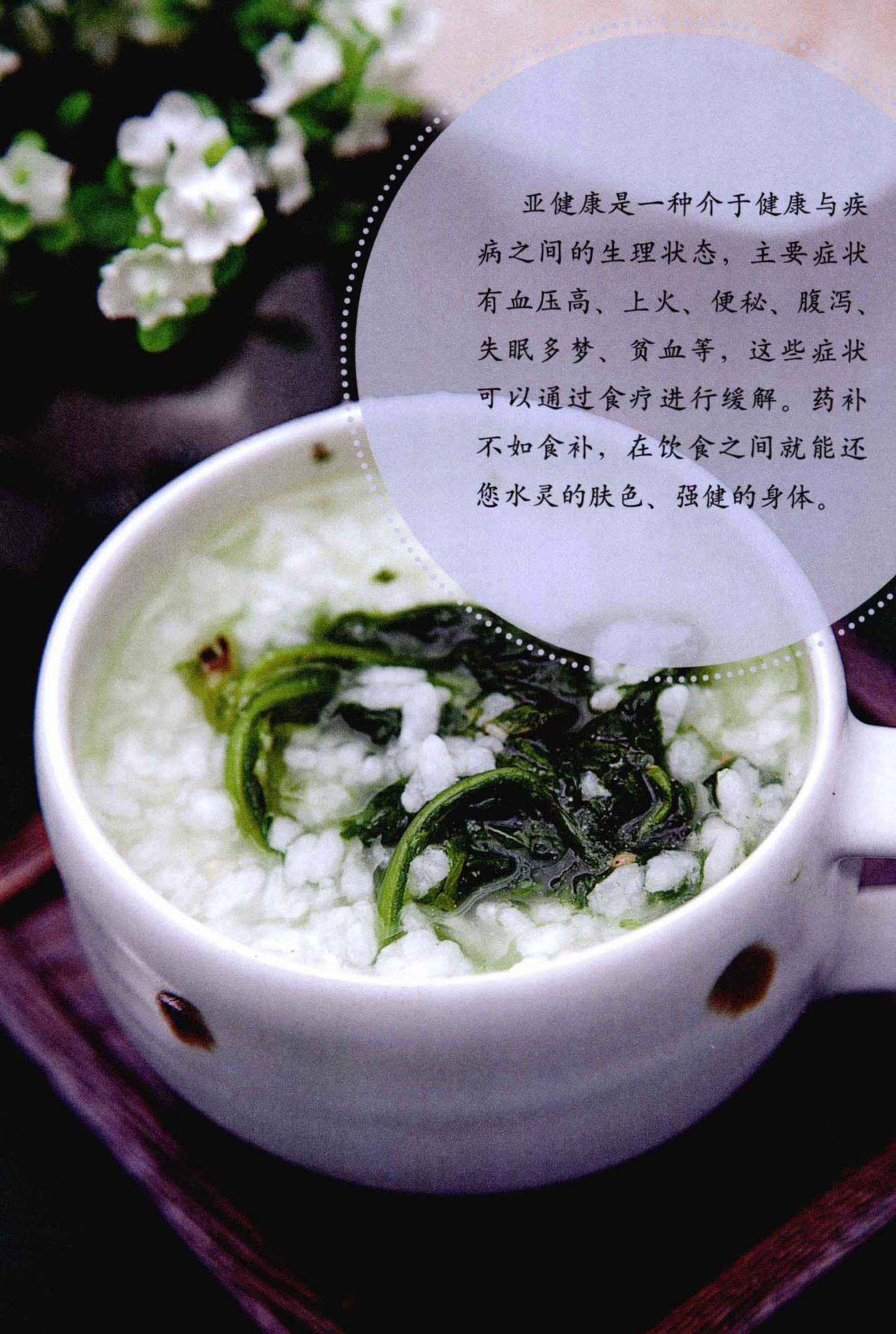
# Chapter 7

## 对症食疗营养粥

- 高血压
- 糖尿病
- 血脂异常
- 感冒
- 便秘
- 腹泻
- 慢性胃炎
- 痛经
- 失眠
- 上火
- 脂肪肝
- 缺铁性贫血





A white ceramic bowl filled with white rice porridge (congee) topped with sautéed green leafy vegetables. The bowl is placed on a dark wooden surface. In the background, there are small white flowers in a dark pot. A semi-transparent circular graphic with a dotted border is overlaid on the right side of the image, containing text.

亚健康是一种介于健康与疾病之间的生理状态，主要症状有血压高、上火、便秘、腹泻、失眠多梦、贫血等，这些症状可以通过食疗进行缓解。药补不如食补，在饮食之间就能还您水灵的肤色、强健的身体。

# 高血压

高血压患者饮食宜清淡。高血压患者应多吃粗粮、杂粮、新鲜蔬菜和水果、豆制品、瘦肉、鱼、鸡等食物。高血压患者在饮食中应适量吃一些能降低血压的食物，如黑木耳、荸荠、芹菜、葫芦、绿豆、西瓜皮、莲子心等。少吃动物油脂和油腻食品，少吃糖、浓茶、咖啡等刺激性食品。

## 明星营养素

**膳食纤维：**有助于降低体内胆固醇含量，排出多余脂肪，降低血压。

**钾：**清除体内多余的钠盐，降低血压。

**钙：**维持正常血液循环代谢，辅助降压。

## 重点推荐五谷



**小米**

含膳食纤维，可抑制血管收缩，降低血压。



**燕麦**

含膳食纤维，清除体内多余脂肪，帮助维持正常血压。



**黄豆**

富含钙和膳食纤维，促进排钠盐，扩张血管，降低血压。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：荞麦、糙米、绿豆、红薯、土豆。  
蔬菜类：油菜、芹菜、荠菜、胡萝卜。

### 温馨提示

不宜食用切碎后水洗或久浸泡于水中的胡萝卜。

## 胡萝卜小鱼粥

有效降压

**材料：**粳米100克，胡萝卜350克，小鱼干100克，香菜、芝麻油、植物油、葱花、姜末各适量。

**做法：**

1.先将胡萝卜1~2根（按个人喜好定）洗净切成细丝，在沸水中稍微煮过后，与植物油、葱花、姜末等佐料炒后待用。

2.用100克粳米加水煮粥，快熟时，加入小鱼干和炒好的胡萝卜同煮。

3.起锅时撒些香菜、芝麻油。

## 养生功效

胡萝卜粥，富含维生素A，凡食欲不振或消化不良、皮肤干燥、夜盲症、高血压者，可经常食用此粥。适用于高血压以及消化不良、久痢、夜盲症、小儿软骨病、营养不良等。同时也能健脾和胃，下气化滞，明目，降压利尿。





## 荸荠绿豆粥 防治血压升高

**材料：**粳米100克，马蹄（即荸荠）150克，绿豆100克，冰糖、柠檬各适量。

**做法：**

1. 马蹄去皮切碎，加入冰糖、柠檬煮成汤水。

2. 绿豆上笼蒸熟后，加水加粳米煮成绿豆粥，将马蹄汤水放入绿豆粥中煮三四分钟即可。

### 养生功效

荸荠绿豆粥既可降血压，又可减肥、强身健体、养颜美容。这款粥非常容易消化，即使暴饮暴食而胃肠不好的时候也可以食用。吃起来有很强的饱腹感，有助于减少热量的吸收，可以轻松愉快地瘦下来。

### 养生禁忌

荸荠性寒，故脾肾虚寒、血虚者以及女性月经期间忌食。此外，糖尿病患者也不宜多食。

### 温馨提示

荸荠不宜生吃，因为荸荠生长在泥中，外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，所以一定要洗净煮透后方可食用。



## 百合杏仁粥 疏通血管

**材料：**粳米50克，鲜百合50克，杏仁10克，白糖适量。

**做法：**

将杏仁去皮、尖，打碎，同鲜百合、粳米共煮为稀粥，再加白糖调味即可。

### 养生功效

杏仁百合粥对预防高血压有很好的食疗作用。杏仁中的不饱和脂肪酸不易在动脉管壁上积聚沉积，可降低血管张力。杏仁中的维生素E可以避免血浆中脂质过氧化物（升高，可以有效预防由于高血压引起的动脉粥样硬化）。

### 养生禁忌

杏仁不宜与猪肉同食，同食会引起肚子痛。服用杏仁时，不宜进食狗肉，同食会产生对身体有害的物质。杏仁与小米同食，易使人呕吐、泄泻。

### 温馨提示

风寒咳嗽及脾胃虚者不宜食用。

## 葛根粉粥 收扩血管，双向调节血压

材料：粳米100克，葛根粉30克。

做法：

1. 先将葛根洗净后，切成片，加清水磨成浆，沉淀后取淀粉，晒干备用，粳米淘净。

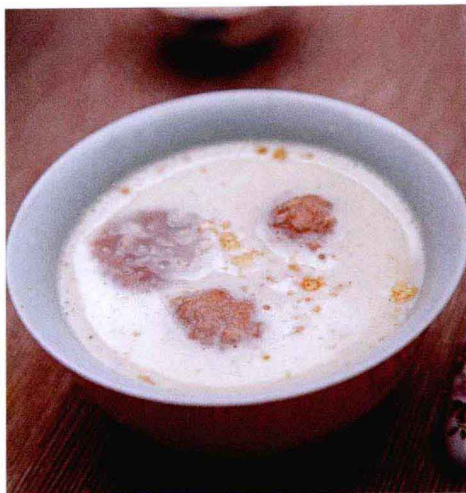
2. 粳米放入锅内，加适量清水，用武火烧沸后，转用文火煮，煮至米半熟时，加葛根粉，再继续用文火煮至米烂成粥。

### 养生功效

葛根粉有清热、生津、止渴、降血压等功效。葛根粉粥可用于缓解高血压、头痛、项背痛和冠心病、心绞痛、老年性糖尿病、慢性脾虚泻痢、口干烦渴等症。

### 温馨提示

葛根粉要先添加少量的冷开水调匀，再用沸水冲，搅拌成稠状，或在火上由冷水熬成半透明糊状。如果直接加热开水搅拌，很难冲开搅拌均匀。



## 燕麦牛丸粥

预防高血压

材料：燕麦或燕麦片60克，牛肉丸五六个，白菜或其他蔬菜适量，盐等调味品适量。

做法：

1. 水中放入燕麦片或煮好的燕麦，边搅拌边加热到燕麦变得黏稠。
2. 将切好的牛丸倒入并继续搅拌。
3. 等水开后放入切成碎末的白菜、菠菜或生菜等（按照自己的喜好），并适当加热后，加少量盐、香油、胡椒粉、香菜等调味后即可。

### 养生功效

燕麦中含有对人体极其有益的亚油酸，所以，燕麦有抑制胆固醇升高的作用，且无化学药物的毒副作用。燕麦的膳食纤维能促进胃肠蠕动，防止血糖升高，还可降低胆固醇。

### 温馨提示

燕麦和冬菇一同食用，有助于防癌、抗衰老。燕麦与黄豆一同食用，有预防贫血的功效。





# 糖尿病

**忌食：**白糖、红糖、葡萄糖及糖制甜食，如果糖、糕点、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰激凌等。

**少食：**土豆、山药、芋头、藕、洋葱、胡萝卜、猪油、羊油、奶油、黄油、花生、核桃、葵花子、蛋黄、肝肾、脑。

**宜食：**粗杂粮如荞麦、燕麦片、玉米面、大豆及豆制品、蔬菜。

## 明星营养素

**膳食纤维：**限制体内脂肪含量，维持血糖平衡。

**B 维生素：**改善人体耐糖量，预防糖尿病性视网膜病变。

**铬：**改善人体耐糖量，维持血糖平衡。

## 重点推荐五谷



### 玉米

富含膳食纤维，可降压降糖。



### 燕麦

富含膳食纤维和B族维生素，改善人体耐糖量。



### 糙米

降低糖分的吸收，维持血糖平衡。

## ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类：**黑豆、绿豆。

**蔬菜类：**苦瓜、白菜、芥菜、南瓜。

**肉蛋类：**乌鸡。

## 温馨提示

乌鸡加点老陈醋同煮，可以有效缓解糖尿病。

## 乌鸡大米葱白粥 保护胰岛细胞

**材料：**粳米250克，乌鸡腿1只，葱白、盐各适量。

**做法：**

1. 乌鸡腿洗净，切块滚烫后捞起洗净，沥干；粳米淘净，待用。

2. 将乌鸡腿块加4碗清水用大火烧开后，改小火煮15分钟，然后加入粳米，烧开后改小火煮。

3. 葱白去头须，切粒；粳米煮熟后加入盐调味，最后放葱粒焖片刻即可。

## 养生功效

乌鸡汤含大量蛋白质，多种维生素以及硒、铁、铜、锰等微量元素，而胆固醇含量极低，是高蛋白、低脂肪的滋补佳品。乌鸡汤含有大量的维生素A、微量元素硒和黑色素，它们具有清除体内自由基，保护胰岛细胞的作用。



## 苦瓜粥

改善糖代谢

**材料：**粳米100克，苦瓜150克，冰糖20克，食盐2克。

**做法：**

1. 苦瓜去瓤，切成小丁块。
2. 粳米淘洗干净，放入锅内，加清水上火烧开，放入苦瓜丁、冰糖、食盐，熬煮成粥即可。

### 养生功效

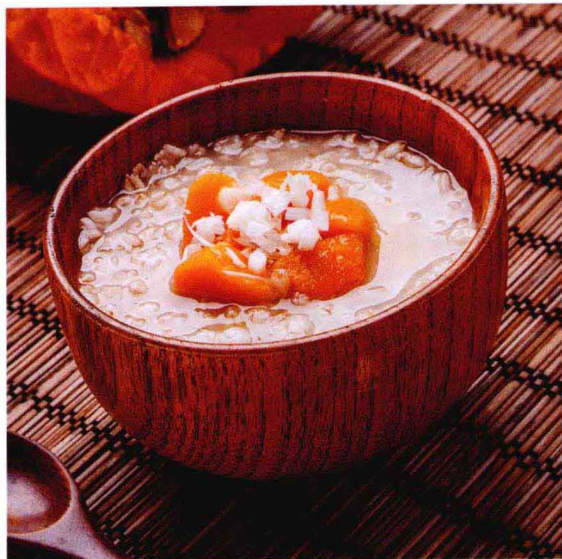
苦瓜能降低糖、控糖及预防糖尿病并发症，因为苦瓜中含有一种类似胰岛素的物质，多食用苦瓜能防治糖尿病，且无毒副作用。

### 养生禁忌

苦瓜性凉，脾胃虚寒者不宜食用。苦瓜含奎宁，会刺激子宫收缩，引起流产，孕妇慎食！

### 温馨提示

清洗苦瓜时注意用刷子刷，以免苦瓜不干净。



## 燕麦南瓜粥

防治糖尿病

**材料：**燕麦30克，大米50克，小南瓜1个，葱花、盐各适量。

**做法：**

1. 南瓜洗净，削皮，切成小块；大米洗净，用清水浸泡30分钟。
2. 锅置火上，将大米放入锅中，加水500克，大火煮沸后换小火煮20分钟；然后放入南瓜块，小火煮10分钟；再加入燕麦，继续用小火煮10分钟。

### 养生功效

谷类中燕麦蛋白质含量最高，必需氨基酸组成合理，赖氨酸含量高于小麦粉和稻米，有利于饮食中其他氨基酸的吸收，色氨酸含量比较丰富。燕麦含糖量比较低，而且又是果糖衍生的多糖，因而是糖尿病患者极好的食物。

### 温馨提示

糖尿病患者可把南瓜制成南瓜粉，以便长期少量食用。





## 豆浆燕麦粥 降低血液中血糖含量

材料：燕麦、豆浆、玉米面各适量。

做法：

1. 把燕麦放入锅内加入清水熬煮。
2. 把豆浆倒入玉米面中搅成糊状。
3. 把玉米糊缓缓地倒入燕麦中搅拌均匀，继续煮10分钟左右即可。

### 温馨提示

不要在豆浆里冲鸡蛋。因为鸡蛋中的黏液蛋白质会与豆浆中的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸引的物质，从而降低豆浆与鸡蛋原本的营养价值。

### 养生功效

燕麦中含有大量的粗纤维，对排出肠胃毒素非常有帮助，豆浆的热量极低，并且可以抑制脂肪生成，对糖尿病有很好的预防作用。此外，这款低卡的营养粥对减肥十分有效。

### 养生禁忌

严重的消化性溃疡患者不能喝豆浆！因为豆类所含的低聚糖，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。



# 血脂异常

血脂异常者要多吃富含维生素的食物。如猕猴桃、柠檬等，防止动脉硬化，减少高血脂的危害。可多吃富含钾的食物，如番茄、海带、香蕉等蔬菜水果。限制脂肪的摄入，动物肉类中脂肪、胆固醇含量高，要少吃这些食物。限制甜食的摄入。甜食中一般富含糖分，可在体内转化成脂肪，所以要少吃甜食。不抽烟喝酒。

## 明星营养素

**膳食纤维：**排出体内多余胆固醇，维持血脂平衡。

**维生素：**疏通血管，避免血管阻塞。

**镁：**促进糖代谢，减少体内脂肪囤积，调节血脂。

## 重点推荐五谷



### 玉米

富含膳食纤维，降低胆固醇含量，维持血脂平衡。



### 燕麦

加速胆固醇的代谢，维持血脂平衡。



### 黄豆

降低胆固醇含量，维持血脂平衡。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：绿豆、核桃、杏仁。

蔬菜类：番茄、菠菜、油菜、白菜。

水果类：蓝莓。

肉蛋类：鱼肉。

## 温馨提示

海带中粗纤维多，在人体肠道中好比是“清道夫”，能够及时地清除肠道内废物和毒素，可以有效地防止直肠癌和便秘的发生。

## 猪肉海带粥 血脂平衡，神清气爽

**材料：**大米100克，猪肉(瘦)60克，海带(鲜)30克，鸡蛋50克，料酒1克，色拉油5克，大葱3克，香油1克，姜2克，盐1克，味精1克。

### 做法：

- 1.猪肉洗净，剁碎。
- 2.海带用温水泡透，洗净，切成丝。
- 3.葱、姜洗净，切成丝。
- 4.鸡蛋打散。
- 5.炒锅放在火上，倒入油烧热，加入葱丝、姜丝炆锅。
- 6.倒入500克水，放入大米、海带、精盐、味精略煮片刻。
- 7.放入猪肉煮熟后，烹入料酒，淋入鸡蛋液、香油即可。

## 养生功效

海带富含不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除附着在血管壁上的胆固醇，促进胆固醇的排泄。海带和猪肉一起煮粥，既可以调节血脂，口感上又香醇入味，是一道养生佳品。





## 海带西红柿粥 降血脂、减肥

**材料：**大米100克，西红柿汁50克，海带250克，鲜柠檬2个挤汁备用，奶油50克，酱油、精盐少许，高汤适量。

**做法：**

- 1.将水发海带洗净，切成丝，放入高汤中煮5分钟。
- 2.再在高汤中放入大米、奶油、酱油、精盐、鲜柠檬汁、西红柿汁，煮熟即可。

### 养生功效

西红柿富含番茄红素，番茄红素是一种很强的抗氧化剂，具有极强的清除自由基的能力，有调节血脂平衡，预防心脑血管疾病、提高免疫力、延缓衰老等功效。海带也有调节血脂的功效，二者一同煮粥，是调节血脂的最佳滋补品。

### 养生禁忌

空腹吃番茄可引起胃胀，因为西红柿含有大量可溶性收敛剂等成分，与胃酸发生反应凝结成不溶解的块状物，引起胃肠胀满、疼痛。



## 山楂麦芽粥 清除血管中多余杂质

**材料：**大米100克，小麦9克，薏米9克，芡实米（鲜）12克，山楂（干）9克，红糖10克。

**做法：**

- 1.山楂片、芡实、炒麦芽、薏苡仁一同装入纱布袋内，扎紧。
- 2.锅里倒入大米、清水适量，放入料袋，放在旺火上烧开，转用文火煮半小时，捡去料袋，加入红糖调味即成。

### 养生功效

山楂具有降血脂、柔和血管、促进消化等功能，是动脉硬化、消化不良和缺少胃酸患者的理想食品。山楂通过降低胆固醇和脂质在器官上的沉积，来抑制胆固醇的形成，并加速胆固醇的排泄，从而调节血脂，达到血脂平衡。

### 养生禁忌

山楂只消不补，脾胃虚弱者不宜多食。

### 温馨提示

山楂比较酸，对牙齿有一定腐蚀作用，一次不宜吃太多。

## 红枣菊花粥 睡眠好，大脑清爽

**材料：**粳米100克，红枣50克，菊花15克，冰糖20克。

**做法：**

1. 粳米洗净，放入清水内浸泡待用。
2. 红枣洗净放入温水中泡软。
3. 菊花洗净控水待用。
4. 在锅内放入粳米及泡米水、红枣，用大火煮至沸腾后改为小火，慢慢熬至粥熟，放入菊花瓣略煮，再放入冰糖溶化搅匀即可。

### 养生功效

菊花有降低血脂的功效和较平稳的降血压作用。在粥中掺杂一点菊花，

对心血管有很好的保健作用。红枣菊花粥还具有健脾补血、清肝明目的功效，常食用可使面部肤色红润，起到保健防病、驻颜美容的作用。

### 养生禁忌

菊花性凉，因此忌食寒凉食物，避免增加脾的负担。

### 温馨提示

在挑选菊花时，颜色太鲜艳、太漂亮的不能选，颜色发暗的菊花也不要选，颜色淡黄的比较好。





## 荠菜粥 血脂平衡，身材苗条

**材料：**粳米100克，鲜荠菜90克。

**做法：**

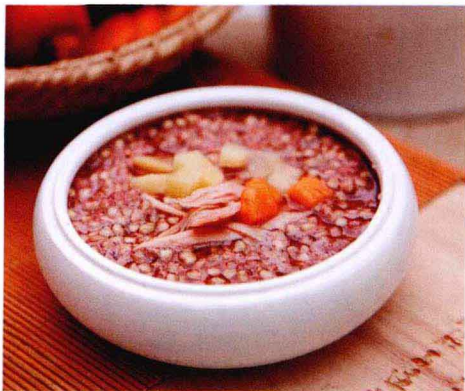
- 1.将鲜荠菜（又名枕头草、清明草、香芹娘），挑选干净，洗净，切成2厘米长的节。
- 2.将粳米淘洗干净，放入锅内，加水适量。
- 3.把切好的荠菜放入锅内，煮沸，再改用文火熬煮至熟。

### 养生功效

荠菜含有不饱和脂肪酸，能抑制胆固醇和甘油三酯生成，调节血脂，对心血管具有保护作用。此外它含有丰富的去甲肾上腺素，能促进胰腺分泌胰岛素，调节人体糖代谢过程、保持血糖恒定，对糖尿病患者也有一定的养生功效。

### 温馨提示

挑选荠菜时，要挑选不带花的，这样才比较鲜嫩、好吃。荠菜根部的药用价值最高，煮粥或做菜时不要摘除。



## 荞麦粥 防治高血脂，老年人可常吃

**材料：**荞麦100克，鸡腿50克，马铃薯100克，白扁豆20克，胡萝卜20克，盐2克，低盐酱油10克、高汤4杯。

**做法：**

- 1.把荞麦米洗净，沥干水分。
- 2.将鸡腿肉片成小块；马铃薯去皮切小块；胡萝卜切成片。
- 3.锅中倒入适量的水，放入荞麦煮20分钟，捞出沥水。
- 4.把所有的调味料（高汤4杯、低盐酱油10克、盐2克）倒入锅中煮开，放入荞麦米、鸡腿肉片和马铃薯、胡萝卜、白扁豆一起煮20分钟。
- 5.直到所有的材料煮变软，就可以盛出来了。

### 养生功效

荞麦是生活中常见的主食。荞麦蛋白质中含有丰富的赖氨酸，铁、锰、锌等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富膳食纤维，对血脂不平衡者具有很好的营养保健作用。

### 温馨提示

晚上睡觉之前，用棉签蘸上泡好的荞麦茶，涂在脸上，轻轻拍脸，能有效地去除脸上的色斑，美白肌肤。

# 感冒

如果感到口渴、烦躁、大便秘结，可喝些梨汁、橘汁、西瓜、梗米汤、绿豆汤等。

禁食生冷、油腻的食物，如鸭肉、猪肉、羊肉、狗肉、甲鱼、蚌、醋、柿等食品。

## 明星营养素

**氨基酸：**促进新陈代谢，提高人体免疫力。

**维生素C：**抗菌，增强免疫力。

**锌：**增强人体对感冒病菌的抵抗力。

## 重点推荐五谷



**黑米**

抗菌降压，提高人体抗病能力。



**玉米**

富含锌，提高抗病毒能力。



**黄豆**

富含氨基酸，提高抵抗力。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：绿豆、糙米、山药。

蔬菜类：胡萝卜、菜花、番茄。

水果类：草莓、柠檬。

肉蛋类：鱼肉、瘦肉。

### 温馨提示

桑叶味道可口，无副作用，即使煮熟了，也依然能长时间保持青绿，散发清香。

## 桑叶枇杷粥 抵抗感冒引发的炎症

**材料：**大米60克，桑叶18克，枇杷叶10克，甘蔗100克，薄荷6克。

**做法：**

1.把桑叶、枇杷叶、甘蔗、薄荷洗净切碎，备用。

2.加水适量，煎煮取汁，加入大米煮至粥稠，趁热食用。

## 养生功效

桑叶味苦甘性寒，有疏散风热、清肺润燥的功效，一种药物兼有清、润两种功效。桑叶与枇杷共煮，熬成粥，既可防治感冒，又能养生。针对因燥热伤肺所致的咽喉疼痛、咳嗽、咳痰等肺系病症，疗效显著。

## 养生禁忌

桑叶药性平和，但风寒类感冒、口淡、咳嗽痰稀白者不宜服用。





## 白萝卜茶叶粥 清热化痰、理气开胃

材料：大米100克，白萝卜100克，绿茶5克，食盐适量。

做法：

- 1.先将白萝卜洗净切片煮烂，加少许食盐，和大米一起熬粥。
- 2.再将茶叶用开水泡5分钟后倒入粥内。

### 养生功效

白萝卜能够清热化痰，茶叶可以清肺热，有理气开胃，止咳化痰的功效。二者共同煮粥，可以有效缓解因感冒引起的咳嗽症状。

### 温馨提示

煮粥时不要新茶，尤其是存放不足半个月的新茶。因为新茶存放时间短，含有较多的未经氧化的多酚类、醛类及醇类等物质，对人的胃肠黏膜有较强的刺激作用，易诱发胃病。



## 葱白大米粥 防治风寒感冒

材料：大米60克，红糖30克，生姜15克，葱白2根。

做法：

- 1.将生姜、葱白分别洗净，切成碎末。
- 2.大米淘洗干净，备用。
- 3.锅内加适量水，放入大米煮熟，五成熟时，加入生姜、葱白、红糖，再煮至粥熟即可服食。

### 养生功效

葱白可健胃、利尿、祛痰。葱白大米粥对治疗风寒感冒、鼻塞流涕有很好的效果，最好趁热饮用，主治风寒感冒初起。

### 养生禁忌

葱白有发汗的作用，体虚多汗者不宜喝此粥。

### 温馨提示

葱白煮粥能预防风寒型伤风感冒，孩子、成人、老人皆适用。



## ■ 生姜羊肉粥 用于风寒、发热

材料：大米130克，生姜10克，羊肉100克，盐3克，鸡粉少许，胡椒粉少许。

做法：

- 1.将生姜去皮切成粒，羊肉切成小片，大米用清水洗净。
- 2.取瓦煲一个，注入适量清水，待水开后，下入大米，用小火煲约20分钟。
- 3.再加入羊肉片、姜粒，调入盐、鸡粉、胡椒粉，续用小火煲30分钟即可食用。

### 养生功效

姜能够激发阳气，促进身体的代谢功能，从而去掉多余的“痰”和水，有助于治疗感冒。姜和羊肉一起煮粥，效果倍增。

### 养生禁忌

生姜偏热，患有疔疮、便秘或痔疮等症状的人，要谨慎食用。

### 温馨提示

羊肉要够嫩，煲粥中途不宜搅动。



## ■ 牛蒡粥

治疗风热感冒

材料：粳米60克，牛蒡根30克，白砂糖30克。

做法：

- 1.将牛蒡根(或牛蒡子打碎20克)煎汁，去渣取汁100毫升。
- 2.将粳米淘洗干净入锅，加水500毫升，先用旺火烧开，再转用文火熬煮成稀粥。
- 3.加入牛蒡根(或牛蒡子)汁混匀，加糖调味即成。

### 养生功效

牛蒡辛散苦泄，寒能清热，故有疏散风热，宣肺利咽之效，用于治疗风热感冒、咽喉肿痛。食用牛蒡煮粥不仅可以促进人体健康，在使用的过程中，也没有任何副作用。

### 温馨提示

牛蒡外形酷似山药，挑选直径如1元硬币大小，长度60厘米以上粗细均匀较好。表皮最好是淡褐色，且不长根须的。





## 百合荸荠粥

缓解感冒咳嗽

材料：大米100克，百合干30克左右，荸荠7个。

做法：

- 1.将百合干冲洗干净。
- 2.荸荠去皮洗净，切成小块，大米淘洗干净。
- 3.将上述材料放入锅内，加水煮沸，然后转小火，慢炖1小时左右即可。

### 养生功效

荸荠是寒性食物，有清热泻火的良好功效，既可清热生津，又可补充营养，最宜用于发烧病人。它具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效。对于刚发烧的病人来说，荸荠有辅助其退烧的功效，每次吃10个左右即可。

### 养生禁忌

荸荠属于生冷食物，脾肾虚寒和有血淤的人不宜食用。



## 生姜苏叶薏米粥

祛痰、祛寒、补气

材料：薏米100克，苏叶10克、生姜3片。

做法：

将白粥熬好后放入苏叶和生姜，再开锅就可食用了。

### 养生功效

生姜是对付发烧、打喷嚏、咳痰等症状的最好“武器”，也是中医常用的药材，有祛痰、祛寒、补气、除痘、平喘的作用；苏叶也有发散风寒的作用。

### 养生禁忌

温病及气弱表虚者忌服苏叶。凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

### 温馨提示

吃海鲜时，最好喝碗生姜苏叶薏米粥，可以预防胃寒、腹痛、腹泻、呕吐等不适。因为生姜性味辛、微温，具有温中、解鱼蟹毒的作用，既可以缓和鱼蟹的寒凉之性，也可以杀菌抑菌。

# 便秘

便秘期间应增加谷类食物，并摄入含有大量纤维素的蔬菜及水果，刺激胃肠道蠕动，利于大便形成，从而达到通便的目的。不宜食用糖，糖能减弱胃肠道的蠕动，使病情加重。也不易食用蛋白质或钙质过多的食物，此类食物若摄入过多，易使大便干燥而量少，难以排出。

## 明星营养素

**膳食纤维:** 促进消化，润肠通便。

**B 族维生素:** 促进新陈代谢，促进肠胃蠕动，加速排便。

**不饱和脂肪酸:** 润肠通便，防治便秘。

## 重点推荐五谷



**糯米**

富含膳食纤维，防治便秘。



**糙米**

健脾开胃，促进消化，防治便秘。



**核桃**

富含不饱和脂肪酸，润肠通便，防治便秘。

### ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类:** 燕麦、荞麦、红薯。

**蔬菜类:** 白菜、菠菜、胡萝卜。

**水果类:** 木瓜、葡萄、西瓜、香蕉。

### 温馨提示

白术必须用生品，因为生品挥发油含量高，可以促进胃肠蠕动，促进排便。

## 白术粥

缓解体内燥热

**材料:** 大米100克，白术10克，白糖少许。

**做法:**

1. 将白术择净，放入锅中，加适量清水，水煎取汁。

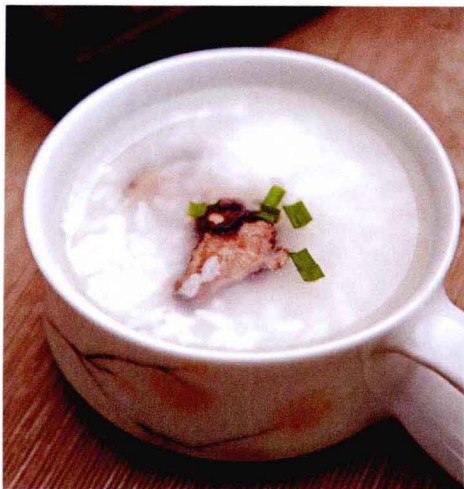
2. 加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

## 养生功效

白术是一种健脾润下剂，其通而不温燥，润而不滋腻，可用于各型便秘，尤其适于老年人。

## 养生禁忌

形体消瘦，潮热盗汗，津液亏耗，上火积食的人不宜食用。





## 红薯粥

使大便由燥结变软

材料：新鲜红薯250克，粳米150克，白砂糖30克。

做法：

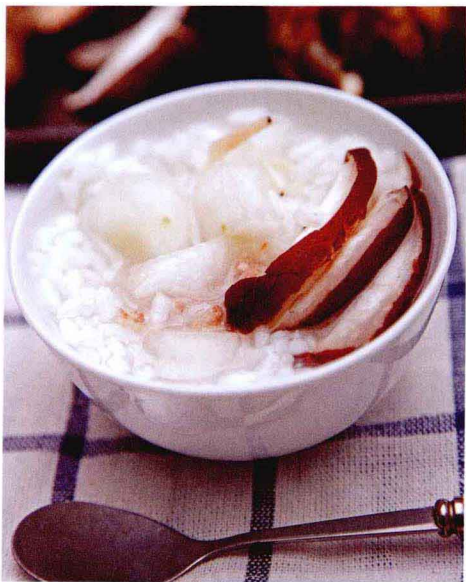
- 1.将新鲜红薯洗净，连皮切成小块。
- 2.粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出沥水。
- 3.将红薯块和粳米一同放入锅内，加入约1000毫升冷水煮至粥稠，依个人口味酌量加入白糖，再煮沸即可。

### 养生功效

红薯粥稠香甜，健脾养胃，益气通乳，适用于伴有大便干结带血的结肠癌、直肠癌病人。

### 养生禁忌

冬天烤红薯不能带皮吃 虽然热乎乎的烤红薯香甜可口，有的还烤得流出“糖油”。但是红薯皮焦焦的，可能含有较多的生物碱，食用过多会导致胃肠不适。尤其是带有黑色斑点的红薯皮更不能食用，会引起中毒。



## 芋头香菇瘦肉粥

润燥通便

材料：白饭一碗，芋头2大片，红葱酥1大匙，香菇2朵，虾米1大匙，瘦肉丝1大匙，高汤适量，净香菜少许，盐、胡椒粉、香油各适量。

做法：

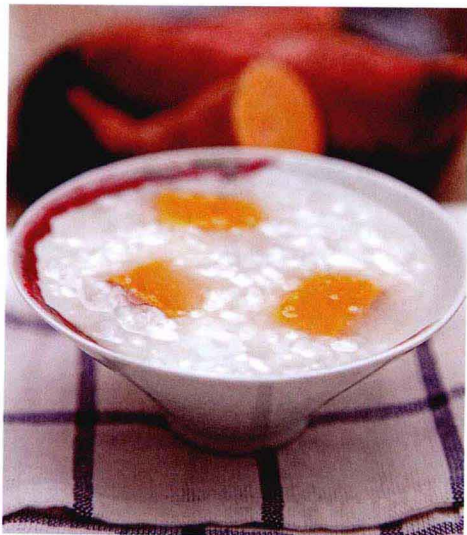
- 1.香菇、虾米泡软；芋头洗净切长条、过油；瘦肉加调味料腌30分钟。
- 2.香菇、虾米、瘦肉爆香和米饭、芋头）、高汤同煮，至米粒膨胀成粥。
- 3.粥盛入碗中，加红葱酥、香菜、胡椒粉、盐、香油即可。

### 养生功效

芋头入脾胃经，可补益脾土，增强脾胃消化功能。多吃芋头能够刺激胃肠蠕动，增加大便量，使人排便通畅，摆脱便秘的困扰。

### 养生禁忌

有痰、敏性体质（荨麻疹、湿疹、哮喘、过敏性鼻炎）者、小儿食滞、胃纳欠佳以及糖尿病患者应少食。



## 燕麦圆白菜粥

预防便秘

**材料：**燕麦片100克，火腿50克，包菜（或其他蔬菜）、牛奶、盐、胡椒粉、葱、红葱头（或洋葱）、香油各适量。

**做法：**

1.火腿切丁，包菜切丝，葱和红葱头切粒，备用。

2.热锅里放少许油，下红葱头爆香，再下火腿丁翻炒。

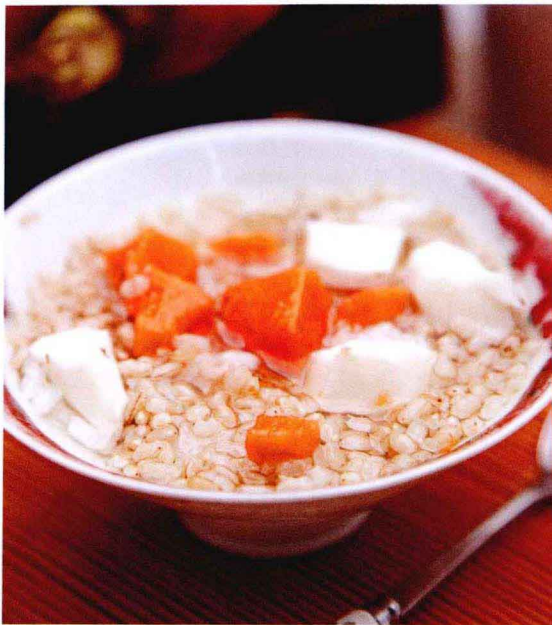
3.加一大碗水，放入燕麦片、包菜丝和适量盐，煮滚，转小火（包菜可以生吃，迟些入锅的话，会比较脆，糯糯的粥里有脆脆的嚼头）。

4.根据燕麦片黏稠情况，倒入适量牛奶拌匀（喜欢稀一些，就多放些水或牛奶）。

5.出锅前放入胡椒粉和香油拌匀，撒上葱花即可。

### 养生功效

燕麦的膳食纤维能促进胃肠蠕动，缓解便秘，减少肠癌的发生。圆白菜含有抗氧化的营养素，可以抗衰老，提高人体免疫力，还可以增进食欲，促进消化，预防便秘。



## 什锦糙米粥

排出体内过剩养分

**材料：**糙米100克，香米50克，山药200克，南瓜100克，鲜菇10只，香菜4棵，盐、花生油、酱油各适量。

**做法：**

1.首先将山药去皮切小块泡入水中防止氧化，猪肝瘦肉、鲜菇切小薄片，香菜切小段待用。

2.待粥水一煮开，加入全部材料（除香菜）。

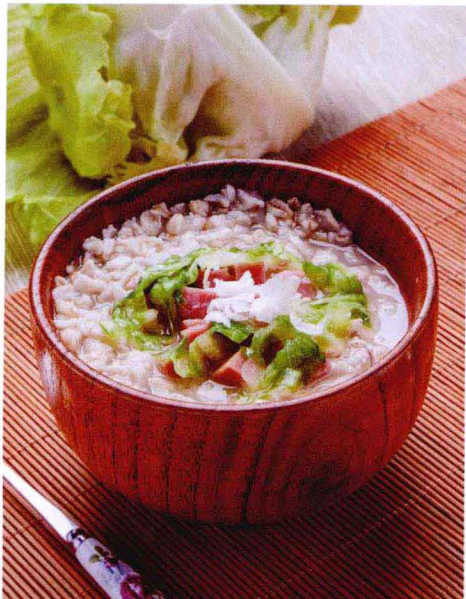
3.煮熟后再加入香菜，搅匀即可。

### 养生功效

糙米对肥胖和胃肠功能障碍的患者有很好的疗效，能有效的调节体内新陈代谢，内分泌异常等。糙米能治疗便秘，净化血液，因而有强化体质的作用。

### 温馨提示

为了保持糙米的品质，特别是夏天时，必须保持低温和低水分。





# 腹泻

早期禁用牛奶、蔗糖等易产气的流质饮食。腹泻基本停止后，可吃低脂少渣半流质饮食或软食。少量多餐，以利于消化，如面条、粥、馒头、软米饭、瘦肉泥等。禁酒，忌肥肉、坚硬及含粗纤维多的蔬菜、生冷瓜果，油脂多的点心及冷饮等。

## 明星营养素

**蛋白质：**补充人体因腹泻消耗的能量。

**维生素：**补充流失的维生素，增强抵抗力。

**钙：**帮助粪便成形，缓解腹泻。

## 重点推荐五谷



### 大米

富含多种营养元素，补充体力。



### 糯米

补中益气，可以止泻。



### 黄豆

富含蛋白质和维生素，增强抵抗力。

## ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类：**玉米、红豆、山药。

**蔬菜类：**番茄、苋菜。

**水果类：**苹果、石榴、乌梅、草莓。

**肉蛋类：**鹌鹑蛋、乌鸡。

## 温馨提示

苋菜不耐久放，最好尽快吃完。短期存放可用保鲜膜包裹或放入保鲜袋，置冰箱冷藏。

## 苋菜玉米粥

促进粪便成形

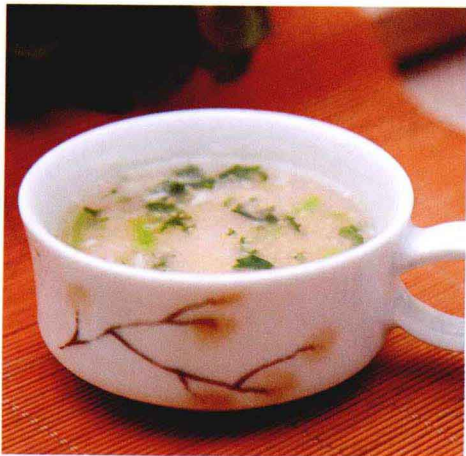
**材料：**粳米 60克，玉米50克，新鲜苋菜50克，精盐 2克。

**做法：**

- 1.新鲜苋菜、粳米、玉米淘洗干净，浸泡30分钟后捞出，沥干水分。
- 2.沥干水分后的苋菜切成小段和小片。
- 3.锅内依次放入粳米、玉米、苋菜，加适量冷水用小火慢慢熬。
- 4.煮沸后加入精盐搅匀，即可盛起食用。

## 养生功效

苋菜性凉味微甘，入肺、大肠，有清热利湿、凉血止血、止痢等作用。苋菜富含易被人体吸收的钙质，含有丰富的铁、钙和维生素K，苋菜还是减肥餐桌上的主角，常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。



## 金银花玫瑰粥 缓解腹泻产生的疼痛

**材料：**粳米100克，红茶6克，玫瑰花4克，金银花10克，甘草6克，白糖适量。

**做法：**

1.将玫瑰花、金银花、甘草分别洗净，与红茶一齐放入砂锅内，加适量水，置于火上，熬煮浓汤，去渣取汤，待用。

2.把砂锅刷洗干净，加入事先洗净的粳米，再倒入上述茶汤，一同煮成稀粥。然后调入白糖即成。

### 养生功效

金银花玫瑰粥具有清热解毒，行气止痛，固肠止泻的功效。

### 养生禁忌

脾胃虚寒者，如经常肚子疼、腹泻、腹部发凉、手脚发凉的人不宜食用金银花。

### 温馨提示

挑选金银花时要注意，轻翻动后可见细小颗粒状物脱落沉淀的不要买，这种是掺假的劣品，方法是將金银花喷洒糖水后，拌入玉米面等杂质以增加重量。



## 番茄排骨粥

补充维生素

**材料：**大米100克，排骨8两，番茄2个，盐、鸡粉、生姜各适量。

**做法：**

1.排骨洗净，切块，以滚水氽烫一下即捞起来；番茄用开水稍微煮一下，至外皮裂开即可剥去外皮，再将番茄分别切成8瓣备用。

2.取一深锅，倒入适量水，以大火煮开后放入洗净的米，转小火一边搅一边煮约20分钟，再放入排骨继续煮30分钟，然后放入番茄煮20分钟，最后与所有调味料拌匀即可。

### 养生功效

番茄味甘、酸，性凉，微寒，具有生津止渴，健胃消食和增进食欲的功效。排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。在番茄排骨粥中加入生姜或胡椒，有止泻健胃补骨的作用。

### 养生禁忌

肥胖、血脂较高者不宜多食。



## 花生仁小米粥 保养受损肠道

**材料：**小米50克，花生仁50克，红小豆30克，桂花糖、冰糖各适量。

**做法：**

- 1.将小米、花生仁、红小豆放入清水中浸泡4小时，然后淘洗干净，待用。
- 2.锅中注入适量清水，加入花生仁、红小豆煮沸后，改用小火煮30分钟。
- 3.放入小米，煮至米烂，花生仁、红小豆酥软，再加入冰糖、桂花糖即可。

### 养生功效

花生小米粥是由小米、花生仁、红小豆配以冰糖制成的一道味美香甜，口感绵软的粥品。此粥含有丰富的蛋白质及微量元素和B族维生素，具有清热解毒、养胃、利湿消肿的功效。特别适合老人和儿童食用。

### 温馨提示

花生纤维组织中的可溶性纤维经过肠道时，会像海绵一样吸收液体和其他物质，尤其是许多有害物质，从而降低毒素在体内的积存和所产生的毒性作用，减少肠癌发生的概率。



## 蒜香小米粥

止腹泻

**材料：**小米150克，调料蒜两三瓣。

**做法：**

- 1.小米洗净；大蒜剥皮，捣成蒜泥，备用。
- 2.锅里放水，置火上，水开后，放入小米，煮至软烂。
- 3.放入蒜泥，煮三四分钟，关火，即可。

### 养生功效

小米因富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等，具有补脾健胃，清热解渴、除湿、安眠等功效。胃口不好，吃了小米后既能开胃又能养胃，加了蒜的小米粥具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。

### 温馨提示

蒜的多少由粥的多少而定。一般一碗放两三瓣即可。



# 慢性胃炎

多吃富含蛋白质及多种维生素的食物，如动物肝、瘦肉、鸡蛋、新鲜嫩叶蔬菜。避免吃对胃有刺激的辣、硬的饮食及药物。胃酸过多者，宜进食牛奶、豆奶、奶油、菜泥、粥、面条、面包等。胃酸分泌过少者，可吃浓肉汤、浓鱼汤、肉汁，以刺激胃酸的分泌。

## 明星营养素

**蛋白质**：补充能量，保持脾胃健康。

**膳食纤维**：促进肠胃蠕动，维持肠胃功能。

**维生素C**：抗菌，增强胃部抗病能力。

## 重点推荐五谷



**大米**

营养均衡，滋养肠胃。



**小米**

营养丰富，暖胃、安神。



**白扁豆**

健脾暖胃，抗菌消炎，增强胃部抗病能力。

### ◎其他推荐食材

**五谷杂粮类**：大麦、山药、莲子。

**蔬菜类**：南瓜、菜花、韭菜。

**肉蛋类**：鸡蛋、鱼肉、瘦肉。

### 温馨提示

银耳不一定要泡过夜，泡到明显变大、变软就可以了

## 银耳南瓜粥 适合轻微胃溃疡患者

**材料**：大米100克，南瓜100克，银耳、冰糖各适量。

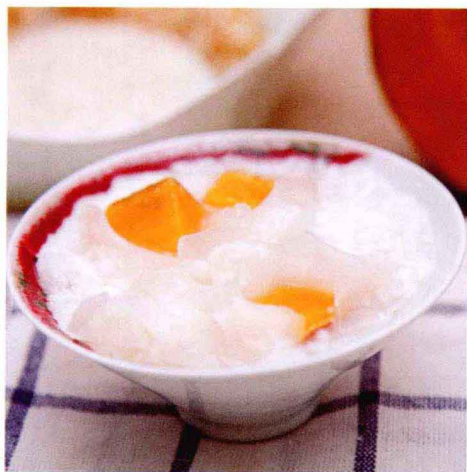
**做法**：

1.南瓜切小块，银耳泡发洗净备用。

2.锅中烧开水加米，煮沸后转小火煲15分钟左右，加南瓜同煮，至将熟时加银耳和冰糖，再小火煲至软糯即可。

## 养生功效

银耳也是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥的功效。银耳南瓜粥富有天然特性胶质，加上滋阴作用，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的作用。这款粥还富含膳食纤维，可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。





## 蜂蜜土豆粥

保护胃健康

材料：大米100克，新鲜土豆250克（不去皮），蜂蜜适量。

做法：

将土豆切碎，用水煮至土豆成粥状即可，放入蜂蜜调匀。

### 养生功效

土豆有和胃、调中、健脾、益气的作用，对胃溃疡、习惯性便秘、热咳及皮肤湿疹也有治疗功效。土豆所含的纤维素细嫩，对胃肠黏膜无刺激作用，有解痛或减少胃酸分泌的作用。土豆配上蜂蜜还能治疗胃溃疡。

### 温馨提示

土豆所产生的热量较低，如果把它作为主食，每日坚持有一餐只吃土豆，对减去多余脂肪会很有效。买土豆时不要买皮的颜色发青和发芽的土豆，以免龙葵素中毒。吃土豆要去皮吃，有芽眼的地方一定要挖去，以免中毒。切好的土豆不能长时间浸泡，泡太久会造成水溶性维生素等营养流失。



## 山药糯米枸杞粥

保护胃肠黏膜

材料：粳米100克，糯米40克，山药一根，黑木耳10朵左右，枸杞50粒，盐一茶匙，香油少许。

做法：

1. 将粳米和糯米淘净，放入粥煲或是瓦罐里加水浸泡20分钟。

2. 将木耳用温水泡发，择洗干净，切成细丝备用。

3. 将山药去皮，洗净，切成小的滚刀块，泡入清水碗中备用，防止变黄。

4. 大火将米烧开，改小火煲15分钟，期间用木勺向一个方向轻轻搅动可以使粥更糯滑。

5. 小火煲15分钟后，放入山药块和黑木耳丝继续煲20分钟，之后加入枸杞再煲10分钟。

6. 加入一茶匙盐，根据个人口味点上几滴香油，还可以准备一些香葱末撒入锅中，盛出即可。

### 养生功效

山药味甘，补而不腻，香而不燥，治疗脾虚腹泻效果好。山药是缓和滋补强壮药，健脾益胃宽肠，对胃肠功能减退的久泻有较好的疗效。



## 牛奶小米粥 和胃养胃

**材料：**鲜牛奶250克，小米60克，白糖适量。

**做法：**

- 1.小米淘洗干净，再放入沸水锅中煮至半熟，撇出多余的米汤。
- 2.向锅中加入牛奶，用小火熬煮。
- 3.待米烂粥稠时，加入适量白糖，搅拌均匀即成。

### 养生功效

牛奶可以在胃黏膜表面形成良好的保护层，所以它可缓解酒精等刺激性食物对胃黏膜的侵蚀，减少胃部疾病的发生。

### 温馨提示

牛奶不能高温煮，所以要在粥的温度降到50度左右再倒入，在保持营养的同时，也不失奶香。目前，大多数牛奶是经过科学灭菌封闭包装的，可以直接饮用，如想喝热奶时可采取隔热加温的方法，将鲜奶袋放进热水中5分钟即可，这样可保留更多的营养素。



## 红莲子大麦粥 去油腻，保护胃部

**材料：**大麦、红莲子、糯米各适量，冰糖按个人口味添加。

**做法：**

配料加适量的水，放入高压锅，使用高压锅煲粥功能，15分钟就可以搞定了。

### 养生功效

大麦不仅能消温解毒、健脾减肥、清热解暑，还具有去腥膻、解油腻、助消化等作用，让停滞倦怠的肠胃运动起来。具有非常好的养胃、促消化的功效。红莲子富含人体所需的蛋白质、碳水化合物及钙、磷、铁及多种维生素等营养元素，具有补中益气、养心益肾、镇静安神、健脾养胃等功效，可用于体质虚弱或病后产后脾胃虚弱。不过，红莲子更多用于补血养颜。

### 温馨提示

粥中如果不加糯米，煮出来的黏稠度差很多。红莲子洗净直接煮，无须浸泡，泡了反而不容易烧酥。使用高压锅，就没这顾忌了。



# 痛经

饮食上荤素搭配，防止缺铁。宜清淡，忌酸辣。月经期的饮食在食物制作上应以清淡易消化为主，少吃或不吃油炸、酸辣等刺激性食物，以免影响消化和辛辣刺激引起经血量过多。宜温热，忌生冷。月经期如食生冷，一则伤脾胃碍消化，二则易损伤人体阳气。可使血液运行不畅，造成经血过少，甚至痛经。

## 明星营养素

**维生素C**：促进肌体造血。

**铁**：补充月经期间流失的铁。

**B族维生素**：能够预防贫血。

## 重点推荐五谷



小米

滋阴养血，补充体力。



黑豆

补肾、造血，缓解下腹部阴冷。



红豆

补充气血，滋养气色。



大麦

有充实五脏、强脉益肤的功能，补充体力。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：莲子、红枣。

蔬菜类：胡萝卜、紫菜、木耳、海带。

水果类：山楂。

肉蛋类：鸡蛋、动物肝脏。

## 苹果红酒粥 治疗痛经最给力

**材料**：白米100克，苹果1个，葡萄干2大匙，红酒适量，蜂蜜4大匙。

**做法**：

1.白米洗净沥干，苹果洗净后切片去籽。

2.锅中加水10杯煮开，放入白米和苹果，续煮至滚沸时稍微搅拌，改中小火熬煮40分钟。

3.将红酒、葡萄干倒入滚烫的粥。蜂蜜待粥的温度冷却到40℃以下即可放入粥中，拌匀即可食用。

## 养生功效

红酒能通经活络。气滞血瘀型痛经病人适量喝点红酒能疏通经络，扩张血管，使平滑肌松弛，缓解痛经。最好的办法是煮些苹果红酒粥，既能果腹，又能缓解痛经，而且不伤胃。



## ■ 枸杞艾草粥 温经脉，缓解疼痛

**材料：**大米75克，枸杞25克，艾草、盐或蜂蜜各适量。

**做法：**

- 1.大米洗净，在清水中浸泡2小时。
- 2.枸杞洗净，在温水中泡软，捞出备用；艾草洗净，切碎。
- 3.大米加水烧开，加入枸杞、艾草用小火熬成粥，调入盐或蜂蜜即可。

### 养生功效

艾草作为一种药用植物，不仅能治疗经寒不调，痛经，不孕等症，还具有止冷痛，抗凝血，理气血，温经脉，止血散寒的作用。痛经女性不妨用艾草、枸杞煮粥喝，可缓解痛经。

### 养生禁忌

枸杞温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用。



## ■ 姜枣粥 适用于寒湿凝滞型痛经

**材料：**粳米100克，枣（干）5克，姜8克，红糖1克。

**做法：**

- 1.粳米淘洗干净，用冷水浸泡30分钟，捞出，沥干水分。
- 2.姜去皮，切成薄片。
- 3.红枣洗净，去核，对半切开。
- 4.锅中加入约1000毫升冷水，将粳米放入，先用旺火烧沸。
- 5.改用小火熬煮约20分钟，放入红枣和姜片。
- 6.煮至米熟烂，加入红糖拌匀，即可食用。

### 养生功效

姜本身就是温补的中药，大枣有助于活血补血，红糖也是温补之物，这三者一同煮粥，可以起到温补子宫的功效，能够有效缓解痛经。





## 益母草大米粥

抑制子宫收缩，缓解痛经

**材料：**大米100克，益母草100克，赤砂糖5克。

**做法：**

1. 益母草清洗干净。
2. 锅中倒入6杯水，放入益母草用中火熬成汁，约煮30分钟后，捞出渣。
3. 白米洗净，放入煮好的益母草汁中，用小火煮30分钟。
4. 直到粥变黏稠状时，加入红糖调匀就可以了。

### 养生功效

益母草味性辛苦，微寒，具有活血调经，去瘀血，抗凝血，止痛消肿，清热解毒等功效。还能美容养颜，减轻子宫痉挛所带来的痛经。

### 温馨提示

益母草是纯中药制剂，对身体无副作用，但毕竟是中药制剂，尽量不要长期服用，每次周期最长不要超过三个月，倘若已经服用了三个月，那就要暂停一段时间。



## 黑豆蛋酒粥

温经止痛

**材料：**黑豆150克，黑米50克，黑芝麻30克，鸡蛋100克，冰糖30克，米酒适量。

**做法：**

1. 将鸡蛋煮熟去壳备用。
2. 将黑豆、黑米、黑芝麻淘洗干净，放入锅内。
3. 加入适量水和米酒，用武火烧沸后改用文火炖35分钟。
4. 加入冰糖、鸡蛋即可。

### 养生功效

黑米和黑豆都有滋阴补肾的作用，一起熬粥清香油亮，软糯适口，营养丰富，具有很好的滋补作用。女性痛经可以吃此粥。

### 养生禁忌

从酒精的浓度上来说，虽然米酒酒精含量低，但“后劲”足，在食用时要注意适量，切不可贪多。患有湿热痰火偏盛，发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀的患者请不要食用米酒制成的食品。

# 失眠

晚餐时多吃一些富含锌、铜的牡蛎、鱼、瘦肉、虾、鳝鱼等食物，能有效改善睡眠质量。夜间吃一些馒头、面包，能提高体内色氨酸的含量，人也就容易入睡。含色氨酸丰富的食物有家禽、牛肉、大豆、牛奶、奶酪、酸奶、坚果及鸡蛋。忌烟酒，忌辛辣刺激食物，如辣椒、葱、大蒜、韭菜、姜、辣酱、芥末等食品。

## 明星营养素

**B族维生素:**安神，减少夜间醒来次数。

**镁:**缓解压力，放松精神。

**色氨酸:**安神，缓解失眠症状。

## 重点推荐五谷



小米

色氨酸含量丰富，改善睡眠质量。



核桃

对肾虚引起的失眠有很好疗效。



莲子

有安神功效，改善睡眠质量。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：黄豆、桂圆、红豆、山药。

蔬菜类：茼蒿、洋葱。

水果类：香蕉、苹果。

肉类：鸡蛋、黄鳝。

### 温馨提示

绿豆有解毒的功效，但也会影响药物发挥作用，因此服药的人不宜再吃绿豆。

## 小米绿豆粥

除烦助眠

**材料:** 小米100克，绿豆50克，冰糖适量。

**做法:**

1.将米用清水淘净；绿豆去杂质，用清水洗净。

2.将绿豆放入锅中，加清水1750克左右，旺火烧滚，移小火焖烧40分钟左右，至绿豆酥烂时，放入米用中火烧煮30分钟左右，煮至米粒开花，粥汤稠浓即成。冷却后，加冰糖拌的食用。

## 养生功效

小米是补中益气的代表食品之一，常用来熬粥。将绿豆与小米一同煮，不仅利于消化吸收，还有安神助眠的作用。尤其是在晚餐时喝上一碗绿豆小米粥，既营养丰富又有助睡眠。







## 桂圆莲子小米粥 补养心脾、健脑安眠

**材料：**小米60克，桂圆30克，莲子30克，红枣10枚，白糖适量。

**做法：**

先将莲子去皮心，大枣去核，再与桂圆煮粥，食时加入白糖即成。

### 养生功效

这款粥有补养心脾、健脑益智的功效。青少年、中老年人食之，均有健脾养心，补脑益智的功效。脑力劳动者尤为适宜，而且可以安神助眠。

### 养生禁忌

桂圆属温补类，易生内热，少年及体壮者少食为宜。有大便干燥、小便黄赤、口干舌燥等阴虚内热表现者不宜食用。舌苔厚腻、消化不良、食欲不振者也应少食。

## 龙眼猪脑小米粥 促进睡眠

**材料：**小米50克，龙眼肉(桂圆肉)20克，猪脑100克，糖玫瑰、白砂糖各适量。

**做法：**

1.小米淘洗干净，入锅加水，煮至将熟时加入洗净的龙眼肉、猪脑。

2.再煮至烂熟，调入白砂糖，撒上糖玫瑰即可。

### 养生功效

龙眼肉富含多种维生素和矿物质，小米中的营养物质也十分丰富，而且还有促进睡眠的功效，良好的睡眠对神经系统的发育十分重要。

### 温馨提示

龙眼吃多了容易上火，一次不可多吃。猪脑中含大量的胆固醇，每100克猪脑中含胆固醇量高达3100毫克，因此，患有高脂血症，尤其是患有高胆固醇血症以及冠心病的人，切勿多食。

### 温馨提示

剥桂圆时，用一个板压碎就可以，或用小刀嵌进桂圆壳，嵌出一条缝后再剥就容易多了。



# 上火

多喝水，吃点清淡的，多吃点蔬菜水果，像绿豆，雪梨等降火食品。少吃温热性水果，比如荔枝、桂圆、樱桃、番石榴等，如果过量食用会导致上火。少吃油腻的、油炸的食物。

## 明星营养素

**B 族维生素:** 对上火引起的溃疡有修复作用。

**锌:** 加速溃疡愈合。

**镁:** 清除体内虚火，增强排毒能力。

## 重点推荐五谷



小米

富含 B 族维生素，增强修复能力。



绿豆

清火解毒，对上火有很好的缓解作用。



白扁豆

抗菌解毒，清除体内因上火产生的毒素。



燕麦

富含膳食纤维，帮助排除体内毒素，缓解上火症状。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：大麦。

蔬菜类：白菜、白萝卜。

水果类：猕猴桃、葡萄。

肉蛋类：鸡蛋、动物肝脏。

## 蒲公英绿豆粥

防治口腔溃疡

**材料:** 大米 100克，绿豆100克，蒲公英 20克，冰糖适量。

**做法:**

1. 把绿豆、白米淘洗干净，用清水浸泡30分钟备用。

2. 蒲公英摘去老叶，再用温水浸泡30分钟，洗净备用。

3. 砂锅或汤煲中加入适量的清水，中火加热，放入大米、绿豆，汤煲煮开后转文火，煲40分钟。

4. 加入蒲公英，用文火煲20分钟，关火前加入冰糖煮至溶化即可。

## 养生功效

蒲公英又称尿床草，它具有丰富的维生素 A 和 C 及矿物质，对消化不良、便秘都有改善的作用。

绿豆蛋白质的含量几乎是粳米的 3 倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐都比粳米多。蒲公英绿豆粥具有清热解暑、清利湿热、养生保健的功效。





## 绿豆菜心粥

去火

**材料：**粳米150克，绿豆100克，白菜心3个。

**做法：**

将绿豆、粳米洗净，加适量水，煮烂成粥前加入白菜心，再煮20分钟。

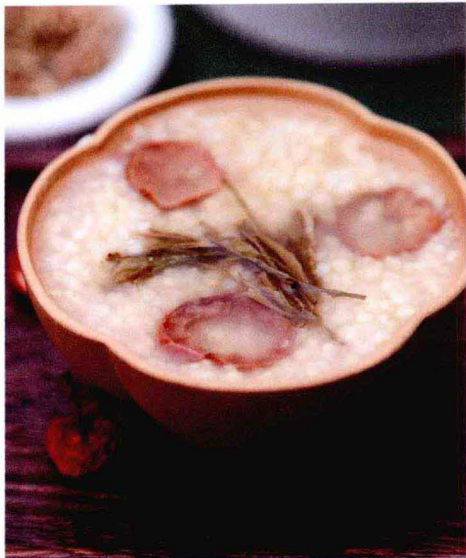
### 养生功效

绿豆性味甘凉，有清热解毒的功效。白菜心具有清热除烦、通利肠胃、利尿的作用。绿豆菜心粥很适合一日三餐食用，能起到清热除烦、利尿通便的效果。

### 养生禁忌

绿豆性寒，女性月经来潮，最好不要喝，尤其是不要喝冷的绿豆汤。因为过寒的食品会引起气血淤滞，造成腹部不适及痛经，不利于妇科保健。

白菜滑肠，不可过多冷食，腹泻者、气虚胃寒者更不能多吃。



## 金银花山楂小米粥

消食健胃、清火

**材料：**大米120克，小米40克，金银花10克，山楂五颗。

**做法：**

- 1.将大米和小米用清水浸泡30分钟。
- 2.将水烧开后加入米，开锅后煮5分钟。
- 3.加入山楂和金银花，继续煮5分钟。
- 4.关火后静置20分钟。

### 养生功效

这道温热绵软的粥是很养胃的，尤其是现代人肉食摄入比较多，最好能吃一些帮助消化的食品。在粥中加入山楂，制成山楂粥，能起到消食健胃的作用。金银花具有清火的功效，上火的人很适合吃此粥。

### 温馨提示

关火后静置20分钟很重要，一方面可以减少煮的时间，起码少煮5分钟。同时静置时的“后熟”对增加粥的黏糯口感很有帮助。

# 脂肪肝

多喝水、多吃蔬菜水果，平时可常吃些有降脂作用的食物，像燕麦、小米等粗粮，黑木耳、海带、菜花等绿蔬菜。戒烟酒，不要吃对肝有损害的药物。

## 明星营养素

**膳食纤维**：增加胆汁分泌，促进体内多余脂肪的排泄。

**蛋白质**：减少肝内脂肪的囤积。

**维生素E**：增强肝细胞活力，维持肝功能正常。

## 重点推荐五谷



### 大米

富含蛋白质，促进脂肪分解。



### 黄豆

富含膳食纤维和蛋白质，预防脂肪肝。



### 糙米

防止脂肪堆积，维护肝功能。



### 燕麦

富含膳食纤维，有利于排除体内多余脂肪。

## ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：燕麦、玉米、红薯。

蔬菜类：韭菜、菠菜、冬瓜。

水果类：葡萄、苹果。

肉蛋类：鸡蛋、鱼虾。

## 冬虫夏草粥 补肝、增强抵抗力

**材料**：粳米50克，冬虫夏草5克，白及粉10克，冰糖适量。

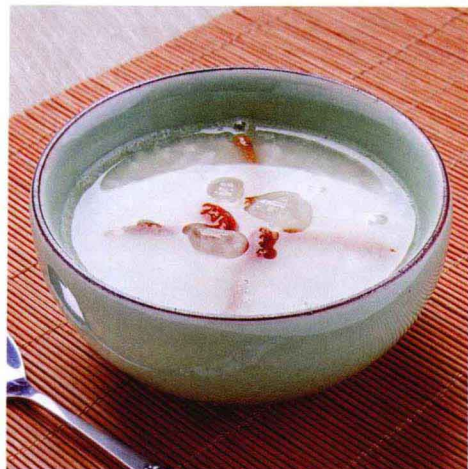
### 做法

1. 先将洗净的粳米、冰糖放入开水锅中熬煮成粥。

2. 再将虫草粉和白及粉均匀撒入粥中稍煮片刻，焖五分钟即可。

## 养生功效

冬虫夏草并非冬为“虫”夏为“草”，其实质是一种真菌。冬虫夏草不但对人体各种脏器的功能具有调节作用，还存在某些直接抗病功能。冬虫夏草可减轻有毒物质对肝脏的损伤，对抗肝纤维化的发生。此外，通过调节免疫功能，增强抗病毒能力，对病毒性肝炎发挥有利作用。





## 银耳玉米粥

### 降低胆固醇、防治脂肪肝

**材料：**鸡蛋1个，银耳30克，甜玉米100克，淀粉、冰糖各适量。

**做法：**

1. 银耳用开水泡开，拣去根部杂质，撕碎；淀粉用水泡化；鸡蛋打碎；玉米剥粒。

2. 将玉米粒放入锅，加入适量清水，用大火煮开，再把银耳放入，用文火同煮。

3. 待玉米煮至开花后，将水淀粉倒入搅拌，粥呈黏稠状时将鸡蛋倒入，加冰糖即可。

### 养生功效

脂肪肝患者可常吃银耳。银耳含有丰富的蛋白质、脂肪、膳食纤维、微量元素、胶质及对人体十分有益的银耳多糖。银耳多糖不仅能改善人的肝、肾功能，还能降低血清胆固醇、甘油三酯，促进肝脏蛋白质的合成，增强人体的免疫力。



## 菠菜枸杞粥 减少肝部脂肪堆积

**材料：**菠菜100克，枸杞子15克，玉米100克，精盐、味精、麻油各适量。

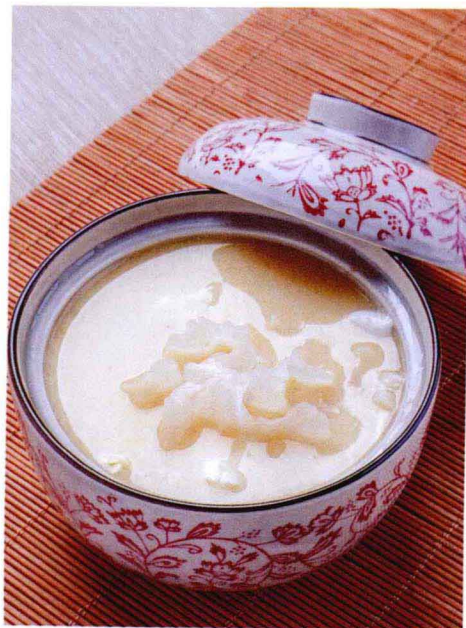
**做法：**

1. 将菠菜去杂，连根洗净，入沸水锅中焯一下，捞出，切成小碎段，盛入碗中备用。

2. 将玉米、枸杞子淘洗干净，放入沙锅，加适量水，大火煮沸后，改小火煨煮1小时，待玉米酥烂，调入菠菜小碎段，拌和均匀，加精盐、味精，再煮至沸，淋入麻油，搅拌均匀即成。

### 养生功效

菠菜是绿色食物，有益肝气循环、代谢，还能消除疲劳、舒缓肝郁，多吃些能起到养肝护肝的作用。玉米富含膳食纤维，能有效调节体内脂肪含量，预防脂肪肝。



# 缺铁性贫血

缺铁性贫血需要食用含铁和高蛋白的食物，比如鸡肝、猪肝、瘦肉、蛋黄、海带、黑芝麻等。多吃富含维生素C的食物，如新鲜绿叶蔬菜和水果，以促进肠道内铁的吸收。忌饮茶，尤其是忌饮浓茶，因茶中鞣酸可阻止铁的吸收。

## 明星营养素

**铁：**补充铁元素，改善缺铁性贫血症状。

**B族维生素：**红细胞发育的必备物质，增强肌体造血功能。

**维生素C：**增强肌体对铁的吸收。

## 重点推荐五谷



小米

滋阴养血，改善贫血症状。



黑米

补血功能较强，改善贫血症状。



红豆

能补血，改善贫血症状。

### ◎其他推荐食材

五谷杂粮类：花生、黄豆、糯米。

蔬菜类：菠菜、胡萝卜、荠菜。

水果类：山楂。

肉蛋类：蛋黄、鱼虾、动物肝脏、动物血、瘦肉。

### 温馨提示

很多人不喜欢喝羊奶，因为羊奶有很浓重的膻味。其实，只要在煮羊奶的时候放几粒杏仁或一小袋茉莉花茶，煮开后，把杏仁或茶叶渣去掉，基本就可以除掉膻味了。

## 羊乳红枣粥 调理气色，补血又养颜

**材料：**羊乳300毫升，红枣15个，粳米250克，生晒参、冰糖各30克。

**做法：**

1. 先将粳米、生晒参(切片)、红枣(去核)放入锅内，加适量水，用旺火煮30分钟。

2. 粥煮开后倒入羊乳，再煮片刻即可。

## 养生功效

羊奶中的蛋白质、矿物质，尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高，羊奶含蛋白质丰富，蛋白质是制造血液的重要原料，羊奶对治疗贫血是很好的营养品。此外，羊奶的维生素A、B含量也高于牛奶，对保护视力、恢复体能有好处。羊奶更容易消化，非常适合婴儿食用，婴儿对羊奶的消化率可达89%以上。





## 花生牛筋粥 养血补肝、益气健脾

**材料：**牛蹄筋80克，花生80克，糯米100克。

**做法：**

- 1.取牛蹄筋洗净切成小块，与花生米和洗净的糯米共入砂锅，加适量清水。
- 2.多煮些时间，至蹄筋烂熟、米开汤黏为止。

### 养生功效

花生和牛筋都有很好的补血功效，这款粥特别适合贫血及白细胞数量低的人食用。

### 养生禁忌

牛肉为发物，患疮疥湿疹、痘痧、瘙痒者慎用。牛肉是高胆固醇、高脂肪食物，老年人、儿童、消化力弱的人不宜多吃，以免增加体内胆固醇和脂肪的积累量。

### 温馨提示

牛蹄筋既不易煮熟也不易煮烂，可以将平常已泡过的茶叶用纱布包好，放入锅中一起煮，牛蹄筋会很快煮熟和煮烂，又不致影响其独特的鲜香味。



## 猪血鲫鱼大米粥 改善肤色

**材料：**大米100克，小米50克，鲜鲫鱼1条（150克左右），猪血100克，红枣十数枚，枸杞子五六粒，生姜、大葱、盐各适量。

**做法：**

- 1.将鲫鱼去鳞、剖腹、洗净。将切碎的生姜、大葱连同食盐一起塞入鱼腹中。
- 2.在锅中倒入适量植物油，油烧至七成热后放入鱼，中火煎至鱼表皮略黄，加入适量开水，煮10—15分钟，捞出鱼加作料当菜吃。
- 3.将红枣、小米和枸杞子加入鱼汤中煮。
- 4.待粥熟后加入红糖及洗净、切碎的猪血，再煮5分钟即可食用。

### 养生功效

猪血中的血浆蛋白经过消化酶分解后，会产生解毒作用的物质，当肠道内吸收到金属微粒时，它就会和这种物质发生反应，并缩短其在人体内逗留的时间最终让其直接排出体外，将其对身体的危害降至最低。




# Chapter 8

营养美味的佐粥小食

- ▼ 炆拌菜
- ▼ 热菜
- ▼ 卤菜
- ▼ 点心





The background of the page features a bowl of red porridge in the upper left and a small white bowl containing a dark brown, textured ball, possibly a meatball or a vegetable ball, in the lower center. The bowl is placed on a pink cloth with yellow polka dots. A wooden spoon and chopsticks are also visible in the background.

喝上一碗粥，既能补充水分，亦能果腹，但只有粥又不免单调，搭配一些佐粥小食最好不过。炆拌菜，热菜，卤菜、小点心各有不同，或偏甜，或重盐，或清爽微酸，充分满足吃货们的口味。

# 炆拌菜



## 辣白菜

**材料：**白菜一棵，韭菜适量，江米面适量，辣椒面三两，鱼露30毫升，蒜五两，姜二两，梨一个，盐适量。

### 做法：

- 1.白菜洗净掰成小块，用盐腌一晚上，第二天冲洗盐分，控干水。
- 2.江米面加少许水懈开，炒锅加水烧开，倒入江米糊搅均放凉。
- 3.辣椒面用少许开水冲泡放凉。
- 4.蒜、姜、梨切碎，放入搅拌器中搅碎。
- 5.辣椒糊中放入搅碎的蒜、姜、梨、鱼露、韭菜，少许盐和江米糊，搅拌均匀。
- 6.把控干水分的白菜放入盆中，加入辣椒糊拌均，放置两三天进行发酵，最后放入保鲜盒中，放入冰箱冷藏即可。

## 皮蛋豆腐

**材料：**皮蛋两个，内酯豆腐一盒，蒜泥、辣椒油、生抽、鸡精、豆豉碎、香葱碎各适量。

### 做法：

- 1.将内酯豆腐盒底一角开个小口。
- 2.用刀轻拍几下取出豆腐。
- 3.将豆腐改刀切薄厚均匀的片码入盘中。
- 4.皮蛋上锅蒸2分钟取出去壳，皮蛋切成薄片放在豆腐上。
- 5.将蒜泥、辣椒油、生抽、鸡精、豆豉碎、香葱末调成味汁，食用时淋在皮蛋上即可。





## 拌拉皮

**材料：**新拉皮五张，黄瓜二两，精盐三钱，芝麻酱三钱，芥末三钱，蒜五瓣成泥，酱油三钱，特醋三钱，香油一钱。

**做法：**

1. 先将好粉面用冷水兑成稀汁。
2. 每次盛稀汁适量，倒在特制的铜盘（或钢精盘）里，放在开水锅里转成薄厚一致的拉皮。
3. 熟时放在凉水中，改刀切成三分宽的条盛盘。
4. 将黄瓜洗净直刀切丝，撒上精盐拌匀，浇上麻酱、酱油、醋、芥末、蒜泥、香油即成。



## 炆土豆丝

**材料：**土豆一个，葱一根，红青辣椒一个，花椒油、味精、盐、麻油、醋、辣椒油各适量。

**做法：**

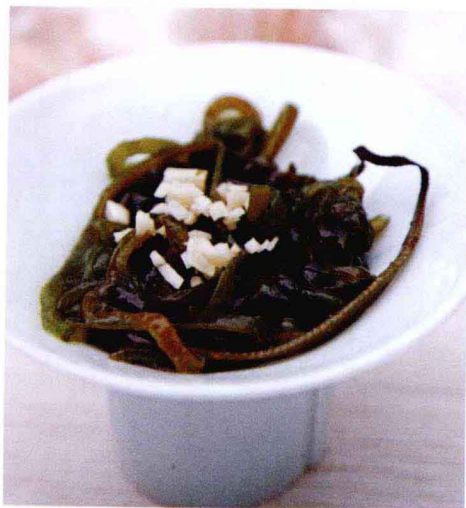
1. 将土豆切成丝，将切好的土豆丝放入清水中。
2. 将土豆丝飞水焯熟。
3. 备用红青椒，切丝待用。
4. 将焯好的土豆丝用凉水浸凉，加入红青椒，放入一茶匙花椒油，一茶匙辣椒油，少许盐，少许味精，少许麻油，可根据个人口味加入少许醋，拌匀即可。

## 炆海带丝

**材料：**海带(鲜) 300克，油菜10克，醋20克，大葱5克，盐5克，胡麻油3克，味精2克，姜3克。

**做法：**

1. 小油菜择洗干净后切成丝；姜洗净去皮切成丝；大葱去根洗净切成丝。
2. 海带用水泡发洗净后切成细丝，放在开水中焯一下，捞出沥干，放入盆内。
3. 撒入精盐、油菜丝、葱丝、生姜丝和味精，淋入醋和花椒油，拌匀即成。



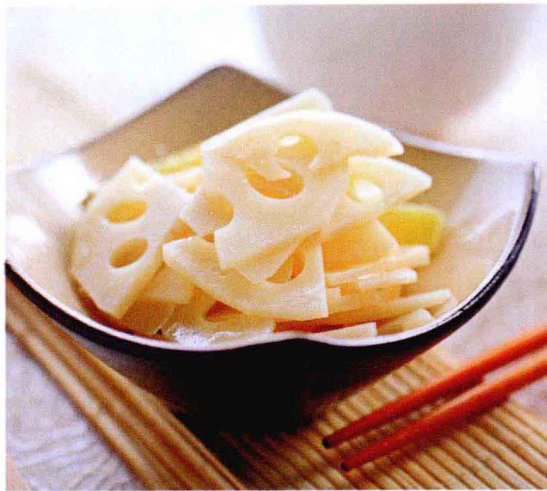
# 热菜

## 酱香茄子

**材料：**茄子1个，瘦肉100克，红椒1根，酱、盐、姜、蒜、葱各适量。

**做法：**

- 1.茄子洗净切小块，用清水泡5分钟沥干。
- 2.红椒1个，金格勒酱，姜与大蒜切碎，瘦肉洗净切丁。
- 3.红椒切小块，姜与蒜切末。
- 4.锅内热油到5成熟时下茄子炒至软烂，将其盛出（茄子很吃油，油要宽些）。
- 5.锅内另倒油烧热后，下瘦肉丁翻炒至断生。
- 6.加入姜蒜末，加一勺金格勒酱翻炒片刻。
- 7.然后倒入炒好的茄子炒匀，放少许盐。
- 8.最后加红椒块翻炒片刻后，撒葱花起锅。



## 清炒藕片

**材料：**莲藕、香葱、盐、鸡精、姜各适量。

**做法：**

- 1.藕削皮，竖着从中间切成2半，改刀切成片，用清水浸泡。
- 2.香葱洗净切0.5厘米的小段；姜切成片。
- 3.藕片沥干水分。
- 4.油锅烧热，放入姜片，出香味后倒入藕片迅速翻炒2分钟。
- 5.放入适量盐、鸡精，关火。
- 6.倒入香葱，翻炒均匀盛盘即可。

### 温馨提示

藕片切好后，浸泡在清水中，一方面洗去其中的黏性物质，另一方面，防止其变色。炒藕片时会越炒越黏，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。







## 蒜蓉西兰花

**材料：**西兰花400克，大蒜4-5瓣，盐1/4茶匙，橄榄油1汤匙（或任何植物油）。

**做法：**

1. 西兰花洗净掰小朵，大蒜剁碎备用。
2. 将西兰花在沸水中焯一分钟，捞出浸入凉水中以防变黄。
3. 炒锅中倒入橄榄油，油热至7成，下蒜末翻炒出香味，倒入焯好的西兰花翻炒3分钟再加盐出锅即可。



## 剁椒鸡蛋

**材料：**鸡蛋、剁椒（可以用泡椒代替）、白糖、盐、料酒各适量。

**做法：**

1. 先将蛋液打散，不要放盐，加入一勺料酒，两勺清水。
2. 油锅烧热后，倒入蛋液滑散，看到蛋液凝固时，盛出备用。
3. 油锅中加入底油，用小火将剁椒炒出香味，看到有红油溢出时，倒入之前炒好的鸡蛋。
4. 翻炒均匀，加入一小勺白糖、适量盐调味即可。



## 蒸鲫鱼

**材料：**鲫鱼400克，料酒适量，葱5克，姜3片，蒜5克，酱油适量。

**做法：**

1. 鲫鱼去鳞，剖肚，去内脏，洗干净。
2. 在洗净的鲫鱼背上切几刀，便于蒸熟。
3. 加上料酒、葱、姜、蒜。
4. 上锅蒸熟，吃的时候蘸酱油。

# 卤菜

## 卤藕片

**材料：**藕1节，五花肉200克，海带结50克，鸡蛋3个，食盐2克，姜2片，八角1个，桂皮1段，腐乳1块，大葱一截，丁香2粒，干辣椒、老抽、白糖、卤水、陈皮、肉蔻、桂花各适量。

### 做法：

1.肉洗净，藕去皮洗净，所有香料放入调料盒中，干辣椒剪成段，葱、姜切片。

2.砂锅内放入水，肉和藕段一起放入锅中，将调料包，辣椒、葱、姜块放进去。

3.再放入海带结、熟鸡蛋。

4.加上卤水汁、老抽，腐乳捣碎，倒入锅中，调至汤水呈酱红色即可，开锅煮。

5.大火烧开后，将汤中的浮沫撇净，继续转中火煮。

6.用筷子扎一下肉，如果可以轻松穿过，可以往锅中加入盐、糖调味。

7.一直煮到藕呈均匀的紫红色，关火。

8.藕片浸泡在卤汤中，变凉后即可食用。



## 卤耳丝

**材料：**猪耳朵1个，蒜仁3粒，辣椒1个，色拉油2匙，红葱头3粒，姜3片，花椒1匙，清水4碗，酱油1碗，米酒1大匙，冰糖1匙。

### 做法：

1.猪耳朵洗净，氽烫，切成细丝备用。

2.将蒜仁拍碎，辣椒切段，红葱头去皮拍碎，姜切片备用。

3.加入两匙色拉油热锅后，放入蒜仁、辣椒、红葱头、姜片及花椒粒爆香。

4.把清水4碗、酱油1碗、米酒1大匙，冰糖1匙加于卤锅内，再加入已爆香的材料煮沸。

5.放入猪耳丝于卤锅内，用小火卤30—50分钟。

6.把卤好的猪耳丝摆于盘中即可。





## 卤鸡腿

**材料：**鸡腿6只，黄酒25克，酱油15克，白糖2.5克，茴香4粒，桂皮1小块。

**做法：**

- 1.鸡腿除净绒毛，去骨（不能将皮肉切开拆骨），放入盆内。
- 2.烧开水后，投入鸡腿，煮约2分钟后捞起，洗净血沫。
- 3.原锅洗净，放下鸡腿，加入清水、黄酒、酱油、糖、葱盖、茴香、桂皮，烧开后，转小火烧熟约30分钟，取出，冷却后，切片装盆，浇点原卤即好。



## 卤牛肉

**材料：**肉桂6克，丁香3克，八角6克，草果1个，素油50克，鸡汤1500毫升，盐20克，姜5克，葱10克，牛肉500克，料酒、蒜、茴香、花椒、酱油各适量。

**做法：**

- 1.整块牛肉去杂洗净，切成锅能放下的大块。
- 2.烧开一锅水，将牛肉放入，再烧开后刻后捞出待用。
- 3.把锅烧热，加入素油，烧至六成熟时，先爆香葱姜蒜，淋上料酒，加入酱油、盐及其他调料，加入鸡汤、牛肉，大火煮20—30分钟，改为小火煮至牛肉熟烂入味。
- 4.待肉连汤凉后，放入冰箱内凉透，捞出切片即可。

## 卤蛋

**材料：**鸡蛋4个，桂皮1小块，八角3个，香叶2片，干辣椒2个，老抽30克，糖5克，盐5克，蚝油15克，料酒15克，姜2片，葱1段。

**做法：**

- 1.把煮好的鸡蛋用色拉油炸至表面金黄，取出备用。
- 2.在锅中留20克的油，放入干辣椒，葱，姜爆香。
- 3.再放入香叶，八角，桂皮，老抽，蚝油，料酒，盐，糖和适量热水，再把鸡蛋放回锅中，小火煮20分钟即可。装盘的时候，把鸡蛋切开会更好看。



# 点心

## 绿豆饼

**材料：**面粉300克，豆沙馅200克，糖100克，牛奶、芝麻、油各适量。

**做法：**

1. 绿豆直接加水熬，看开花了加牛奶和糖熬制，要一直搅拌免得糊锅。
2. 将揉好的面团擀成片状，拿一些干面粉淋上热油，抹在刚刚擀好的面片上。
3. 将面片包入豆馅捏成饼，蘸上芝麻。
4. 平底锅烧热，用姜片抹锅避免粘锅，放入绿豆饼煎熟即可。



## 肉松蛋卷

**材料：**鸡蛋一只，面粉20克，葱花少许，盐少许，肉松一把。

**做法：**

1. 把面粉、盐、葱花、鸡蛋充分打匀做成面糊。
2. 烧热平底锅，倒入面糊，慢火微煎。
3. 反面再煎一下。
4. 煎好饼后平摊在碟子上。
5. 均匀洒上肉松后卷起来。
6. 从中段对半切开，即可食用。



## 脆蛋散

**材料：**中筋粉500克，鸡蛋5个，猪油3汤匙，蒜蓉5个，黑芝麻和白芝麻若干，盐若干。

**做法：**

1. 将面粉加水，加鸡蛋、猪油等物，揉成面团，醒15分钟。
2. 面团分成4份，擀成薄片，再切成长条。
3. 长面条从中间切开，交叉穿过成蛋散状。
4. 放入油锅炸至金黄即可。





## 南瓜饼

**材料：**南瓜200克，糯米粉90克，粘米粉10克，豆沙馅适量，面包糠少许，白砂糖60克，植物油适量。

### 做法：

- 1.准备好所有食材。把糯米粉和粘米粉混合拌匀。
- 2.把南瓜削皮去籽切成薄片放在碗中。
- 3.盖上盖子，把南瓜碗放入微波炉，分次转8分钟左右，直至南瓜软烂。
- 4.将南瓜碗从微波炉中拿出，趁热加入白砂糖，搅拌均匀。用汤匙把南瓜压成南瓜泥。
- 5.把南瓜泥倒入糯米粉和粘米粉盆中。用筷子把南瓜和粉搅拌成雪花状，如果太干可以稍微加入一点牛奶或者清水。
- 6.用手把面糊揉成光滑的面团，然后搓成长条，分成大小相当的坯子。把坯子放在手中压扁，放入适量的红豆沙。把放有红豆沙的面团收口，轻轻地在砧板上按成饼状。把南瓜饼两面沾上面包糠。
- 7.锅中倒入适量的植物油，放入南瓜饼，用小火煎至两面金黄色即可。
- 8.出锅后的南瓜饼放在厨房餐巾纸上吸走多余的油即可装盘食用。



## 黑米小馒头

**材料：**黑米面100克，面粉100克，酵母2克，白糖20克，牛奶110克。

### 做法：

- 1.黑米面、面粉、酵母、白糖在盆中混合均匀。混合好的粉中加牛奶，搅成絮状。把材料揉成光滑的面团，放10分钟。
- 2.面团分成6等份，每个面团多揉几分钟做成胖胖的小馒头。
- 3.蒸锅加水，蒸屉上放蒸布。把做好的小馒头每个之间隔开一段距离放到蒸屉上。
- 4.大火烧开水锅中的水至上气。转中火，蒸15分钟。三五分钟后取出蒸好的小馒头即可。

### 温馨提示

发面时如果没有酵母，可用蜂蜜代替，每500克面粉加蜂蜜15—20克。面团揉软后，盖湿布4—6小时即可发起。蜂蜜发面蒸出的馒头松软清香，有淡淡的甜味。

# 索引

## 大米

- B** 百合荸荠粥.....177  
白术粥.....178  
白萝卜茶叶粥.....175  
菠菜枸杞粥.....195  
菠菜粥.....074  
薄荷粥.....091  
百合南瓜粥.....093  
菠菜花生粥.....116  
白果腐竹粥.....099  
菠菜粥.....074  
白扁豆粥.....159  
百合杏仁粥.....165
- C** 车前叶西瓜粥.....081  
春笋粥.....087  
川贝水梨粥.....107  
葱白大米粥.....175
- D** 冬虫夏草粥.....194  
大米麦仁粥.....097  
大米粥.....070  
蛋黄香蕉粥.....081  
大米海参粥.....145
- E** 二米粥.....072  
阿胶粥.....124  
番茄排骨粥.....182  
蜂蜜土豆粥.....185
- G** 桂圆红枣粥.....124  
桂花栗子粥.....146  
葛根粉粥.....166  
枸杞艾草粥.....188
- H** 滑蛋牛肉粥.....076
- 红枣花生粥.....088  
荷叶莲藕大米粥.....091  
首乌粥.....094  
胡萝卜粥.....094  
黄豆粥.....116  
黑豆桂圆粥.....111  
火腿白菜粥.....122  
花生牛筋粥.....197  
海带冬瓜粥.....126  
花生猪蹄粥.....131  
红枣绿豆大米粥.....137  
海带豆香粥.....138  
黑芝麻大米粥.....154  
合欢花粥.....158  
胡萝卜小鱼粥.....164  
海带西红柿粥.....171  
红枣菊花粥.....172  
红薯粥.....179  
黑豆蛋酒粥.....189  
花生大米粥.....149  
胡萝卜青菜粥.....152  
红豆粥.....133  
银耳南瓜粥.....184  
猴头菇粥.....108
- J** 姜汁鲜藕粥.....086  
鸡肝粥.....085  
韭菜粥.....140  
荠菜粥.....172  
姜枣粥.....188  
金枪鱼粥.....114  
金银花玫瑰粥.....182
- K** 苦瓜粥.....168
- L** 腊八粥.....072  
绿豆莲子粥.....090  
莲子猪心粥.....103  
莲子百合粥.....106  
龙眼肉粥.....102  
绿豆菜心粥.....193  
栗子粥.....092
- M** 木瓜排骨粥.....149  
木瓜红糖粥.....129
- N** 牛蒡粥.....176  
牛肉粥.....141  
南瓜粥.....160
- P** 皮蛋瘦肉粥.....075  
苹果麦片粥.....134  
蒲公英绿豆粥.....192  
苹果红酒粥.....187  
荸荠绿豆粥.....165
- Q** 芹菜鸡丝粥.....104  
芹菜粥.....115
- R** 肉松粥.....151
- S** 生滚鱼片粥.....078  
丝瓜粥.....089  
山药排骨粥.....123  
山药枸杞粥.....139  
山楂麦芽粥.....171  
生姜羊肉粥.....176  
桑葚百合粥.....155  
桑叶枇杷粥.....174  
酸枣仁粥.....103
- T** 甜奶黑芝麻粥.....087



- W 五色豆粥**.....141  
 乌鸡大米葱白粥.....167  
 乌鸡银耳粥.....155
- X 鲜蚝粥**.....077  
 香菇青菜粥.....073  
 虾仁西芹粥.....079  
 杏仁川贝百合粥.....093  
 鲜虾冬瓜粥.....134  
 香菇脆笋粥.....140  
 西蓝花粥.....146  
 杏仁红豆粥.....106
- Y 银耳菊花粥**.....107  
 油菜粥.....074  
 鸭血鲫鱼粥.....084  
 羊骨滋补粥.....097  
 羊乳红枣粥.....196  
 樱桃银耳粥.....130  
 芋头香菇瘦肉粥.....179  
 益母草大米粥.....189  
 羊肉萝卜粥.....148  
 银耳猪肝粥.....115
- Z 榨菜肉丝粥**.....125  
 杂米香菇粥.....117  
 芝麻桃仁粥.....130  
 猪手粥.....076  
 猪肝胡萝卜粥.....085  
 猪血鲫鱼大米粥.....197  
 猪腰大米粥.....112  
 猪肝绿豆粥.....154  
 猪肉冬笋粥.....157  
 猪肚粥.....144  
 蔗浆粥.....105
- 小米**
- B 扁豆小米粥**.....086  
**E 鹅胸肉小米粥**.....109

- G 桂圆莲子小米粥**.....191  
**H 花生仁小米粥**.....183  
**J 金银花山楂小米粥**.....193  
**L 龙眼猪脑小米粥**.....191  
**N 牛奶小米粥**.....186  
**R 人参茯苓小米粥**.....118  
**S 山药红豆小米粥**.....119  
 蒜香小米粥.....183
- X 小米粥**.....071  
 小米鸡蛋粥.....147  
 小米红豆粥.....150  
 小米红枣粥.....131  
 小米绿豆粥.....190
- Y 腰花小米粥**.....109

## 糯米

- D 大麦糯米粥**.....121  
**J 鲫鱼糯米粥**.....096  
**N 糯米小麦粥**.....104  
**S 山药糯米枸杞粥**.....185  
**W 乌鸡糯米粥**.....095

## 糙米

- H 黄瓜糙米粥**.....135  
**S 山药糙米粥**.....127  
 什锦糙米粥.....180

## 薏米

- D 冬瓜薏米粥**.....120  
**H 红豆薏米粥**.....119  
**S 生姜苏叶薏米粥**.....177  
**Y 薏米山药粥**.....122  
 薏米牛奶粥.....132  
 薏米燕麦红豆粥.....135  
 薏米百合雪梨粥.....081

## 燕麦

- D 豆浆燕麦粥**.....169  
**Y 燕麦粥**.....127  
 燕麦南瓜大米粥.....128  
 燕麦肉末粥.....160  
 燕麦牛丸粥.....166  
 燕麦南瓜粥.....168  
 燕麦圆白菜粥.....180

## 玉米

- H 红薯玉米粥**.....136  
**Y 玉米粥**.....132  
 银耳玉米粥.....195  
 玉米绿豆粥.....161  
**X 苋菜玉米粥**.....181

## 高粱

- G 高粱羊肉粥**.....110

## 荞麦

- Q 荞麦粥**.....173

## 紫米

- H 核桃紫米粥**.....161  
 黑豆紫米粥.....113  
**N 南瓜紫米粥**.....153  
**S 双莲粥**.....158  
**Z 紫米粥**.....068  
 紫米杂粮粥.....098

## 黑米

- D 大枣黑米粥**.....112  
**G 枸杞核桃黑米粥**.....156  
**H 黑米红枣粥**.....098

## 大麦

- D 大麦牛肉粥**.....110  
**H 红莲子大麦粥**.....186

## 图书在版编目 (CIP) 数据

五谷杂粮养生粥轻图典 / 王旭峰主编 .

—南昌 : 江西科学技术出版社 , 2013.9

ISBN 978-7-5390-4813-0

I . ①五… II . ①王… III . ①粥—食物养生—食谱—图解

IV . ① R247.1-64 ② TS972.137-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213516 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2013064 图书代码: D13046-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 李媛媛 王炜

特约摄影 / 鞠倚天 李景军 赵佳赫

## 五谷杂粮养生粥轻图典

王旭峰 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 100 千

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4813-0

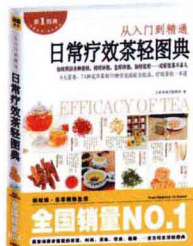
定 价 49.9 元

赣版权登字—03—2013—108 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



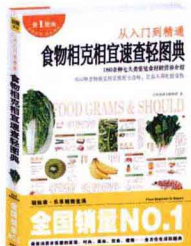
ZITO 轻图典系列 从入门到精通 乐享精致生活



**日常疗效茶轻图典**  
210 种茶材的不同功效  
与选购、冲泡、饮用方法  
细读  
定价: 49.9 元



**中国茶轻图典**  
真正读懂泡茶、品茶、赏  
茶、茶养生、茶文化、健康  
茶点、茶膳在家轻松 DIY  
定价: 49.9 元



**食物相克相宜速查轻图典**  
一本实用的食物搭配轻图典  
定价: 39.9 元



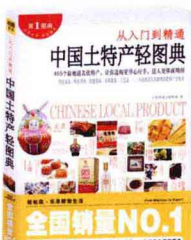
**中国的野菜轻图典**  
手把手教你辨别、食用 226  
种最常见最有食用价值的  
野菜  
定价: 49.9 元



**实用本草纲目速查轻图典**  
解密国医经典的养生之道  
居家生活随时阅读的健康指南  
定价: 59.9 元



**养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典**  
268 款营养美味的豆浆、米  
糊、蔬果汁  
让健康一步到位  
定价: 49.9 元



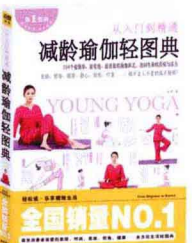
**中国土特产轻图典**  
国内第一本全面介绍中国土  
特产图书  
家乡的味道，记忆中的人情  
定价: 49.9 元



**疗效精油轻图典**  
步骤清晰，手把手教你  
DIY 媲美大牌的护肤品  
定价: 49.9 元



**对症按摩速查轻图典**  
一本能使身体永远年轻的  
按摩自疗书！  
定价: 39.9 元



**减龄瑜伽轻图典**  
104 个最简单、最实用、最  
有效的瑜伽体式；美颜、  
塑身、健康、祛疾、疗愈  
定价: 49.9 元

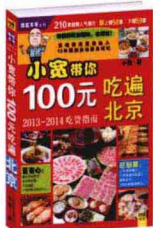


**经典名牌轻图典**  
从入门到精通 80 大国际品  
牌 2000 款奢侈经典  
定价: 49.9 元



**家庭装修建材轻图典**  
1500 种家装流行建材，1500  
张实物照片，DIY 装修、  
包料监工全攻略  
定价: 69.9 元

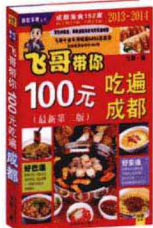
## ZITO 舌尖上的中国：非吃不可系列



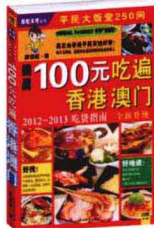
小宽带你  
100元吃遍北京  
定价：39.9元



番茄蛋汤带你  
100元吃遍上海  
定价：39.9元



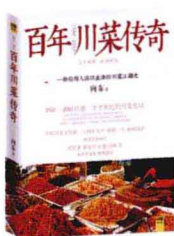
飞哥带你  
100元吃遍成都  
定价：39.9元



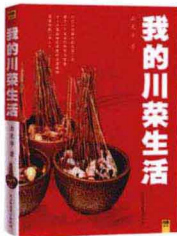
100元吃遍香港、  
澳门  
定价：39.9元



妈妈的柴火灶  
五十道精选妈妈菜  
定价：39.9元



百年川菜传奇  
定价：39.9元



我的川菜生活  
定价：38元



路边的川菜史 1  
23道正宗川菜的前世  
今生  
定价：39.9元



路边的川菜史 2  
成都火爆小吃  
定价：39.9元



青春饭，我们都  
爱重口味  
定价：28.00元

## ZITO 意见反馈及质量投诉

紫图图书上的ZITO专有标识代表了紫图的品质。如果您有什么意见或建议，可以致电或发邮件给我们，我们有专人负责处理您的意见。您也可登录我们的官网 [www.zito.cn](http://www.zito.cn)，在相应的每本书下留下纠错意见，纠错人将得到实物奖励。如果您购买的图书有装订质量问题，也可与我们联系，我们将直接为您更换。

联系电话：010-64360026-103

联系邮箱：[kanwuzito@163.com](mailto:kanwuzito@163.com)

联系人：总编室

紫图官网：[www.zito.cn](http://www.zito.cn)

## ZITO 官网试读：先读后买，买得放心

### 强烈建议您进入官网试读

紫图官网：<http://www.zito.cn/>

试读其他高清晰电子书，先看后买！

紫图淘宝专营店：<http://zts.tmall.com>（直接买，更划算）

紫图微博：@紫图图书（每日关注，阅读精彩）

名牌志微博：@名牌志 BRAND

订购电话：010-84798009 64337183



进入紫图官网每本书都有高清晰试读！



特别鸣谢

为本书提供图片拍摄用瓷器

传统手制精艺·艺术品级实用瓷器典范

春山玉品  
CHUNSHAN CERAMIC DESIGN

官网: <http://chunshanyupin.com>

天猫旗舰店: <http://xiaoyao.tmall.com>

地址: 江西省景德镇市珠山区陶阳南路圣罗帝景16栋12-14铺

电话: 18679836448









特别鸣谢



为本书提供图片拍摄用瓷器

Spin旋艺术瓷器店

地址：北京市朝阳区芳园西路6号

电话：010-86106437



[General Information]

书名=五谷杂粮养生粥轻图典

作者=王旭峰主编

页数=215

SS号=13455327

DX号=

出版日期=2013.10

出版社=江西科学技术出版社





## 王旭峰

首都保健营养美食学会副会长  
国家高级营养师

**小米：**最适合产妇食用，协和医院的首推孕妇餐  
小米+肉类 所含的氨基酸种类不同，互相搭配可提高蛋白质的吸收利用率。

**燕麦：**对女性而言，胜过燕窝

燕麦+南瓜 润肠通便，排出体内毒素，提亮肤色。

**糯米：**寒冷的冬日一定要喝一碗糯米粥

糯米+红枣 健脾益气，适用于体虚气弱、心悸失眠者。

**黑豆：**养肾护发，低价吃出天价营养

黑豆+紫米 所含氨基酸互补，补肾补血功效更强。

**黑芝麻：**为经常用脑者加油

黑芝麻+红薯 二者都是高膳食纤维的食物，一起食用可以促进肠胃蠕动，排出宿便，加速身体排毒。

**花生：**白领桌边常备，养出好气色

花生+红枣 补血功能强，养出好气色，润肺化痰，清新一整天。

- 原料最简单，全都是眼熟的五谷杂粮，去超市、菜市场都能买到。
- 吃不腻，粥粥不同，365天做出不重样的营养美味。
- 洗一洗、泡一泡、煮一煮，不会做饭的人也能做出好味道。
- 超级全面，照顾老人、孩子、孕妇，熟男熟女更需要。调理糖尿病、高血压、便秘等慢性症状，随手翻，随时养。

### 核桃 Hetao



#### 养生功效

核桃+栗子 能治虚寒、遗精、大便溏泻、五更泻等症。  
核桃+芝麻 能补心健脑、强筋力、益肾。  
核桃+山楂 能治心胆气弱。

#### 食用宜忌

吃核桃有助牙痛的人，即嚼核桃便缓解。这是因核桃中含有的油脂，可缓解牙痛。吃了核桃的人，不能吃蒜、葱，否则会加重牙痛。

### 山药 Shanyao



#### 养生功效

山药+莲子 能补脾、益肾、固精。  
山药+茯苓 能补脾、益肾、固精。  
山药+黄芪 能补脾、益肾、固精。

#### 食用宜忌

适宜糖尿病患者；适宜体弱多病者；适宜胃弱多食者；适宜体弱多病者；适宜体弱多病者。

高级营养师 真情奉送  
女性七日养颜秘方粥



扫一扫，更精彩！  
请关注紫图书友会微信

建议上架类别：生活·健康饮食

ISBN 978-7-5390-4813-0



定价：49.9元